



انواع الاصابات الرياضية

محاضرة في مادة الاصابات الرياضية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

أنواع الإصابات الرياضية

- تقسم الإصابات الرياضية إلى:
- إصابات بسيطة و تشمل الجروح و اصابات العضلات
- إصابات بليغة مثل الكسور و إصابات الرأس

الجروح و إسعافاتھا الأولیة فی الملاعب



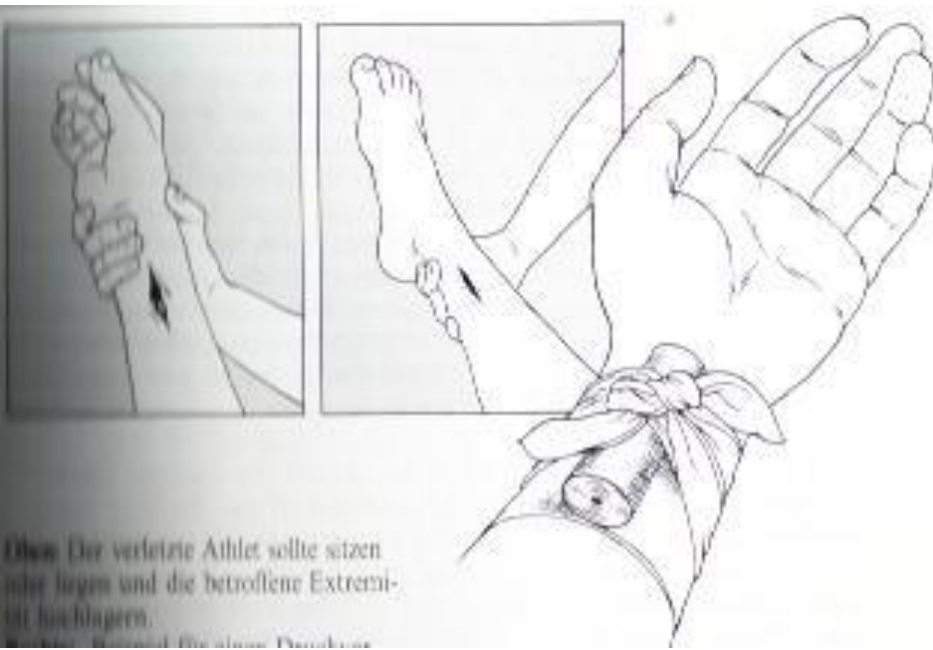
- الجرح هو عبارة عن انفصال غیر طبیعی فی الجلد و أنسجة الجسم مع نزف دموي بسبب قطع الأوعية الدموية. و یصاحبه ألم بسبب قطع الأعصاب السطحية .

أنواع الجروح

- السحجات : تسلخات جلدية سطحية بسيطة
- جرح سطحي : الطبقات الخارجية للجلد
- جرح قطعي : شق الجلد و له حافتين متساويتين
- جرح رضي : (تهتكى) عدم انتظام حواف الجرح وتحدث بسبب الاصطدام بجسم صلب.
- جرح وخزي وتحدث بآلة وخزية مثل الابرة و المسامير
- جرح ناري: كما في الرماية.
- جرح نافذ: يخترق الجلد إلى تجويف الجسم.

معالجة الجروح

- إيقاف النزيف بالضغط على الجرح
- وضع شاش و اربطة معقمة على الجرح
- وضع رباط ضاغط على الجرح
- نقل المصاب إلى المستشفى.



التقلصات و التمزقات العضلية



Intermuscular haematoma after a kick during a game of rugby.



- تنتج عن:
- المجهود العضلي العنيف
- الاستعمال الخاطئ للعضلات
- التدريب الرياضي غير العلمي
- إهمال الإحماء

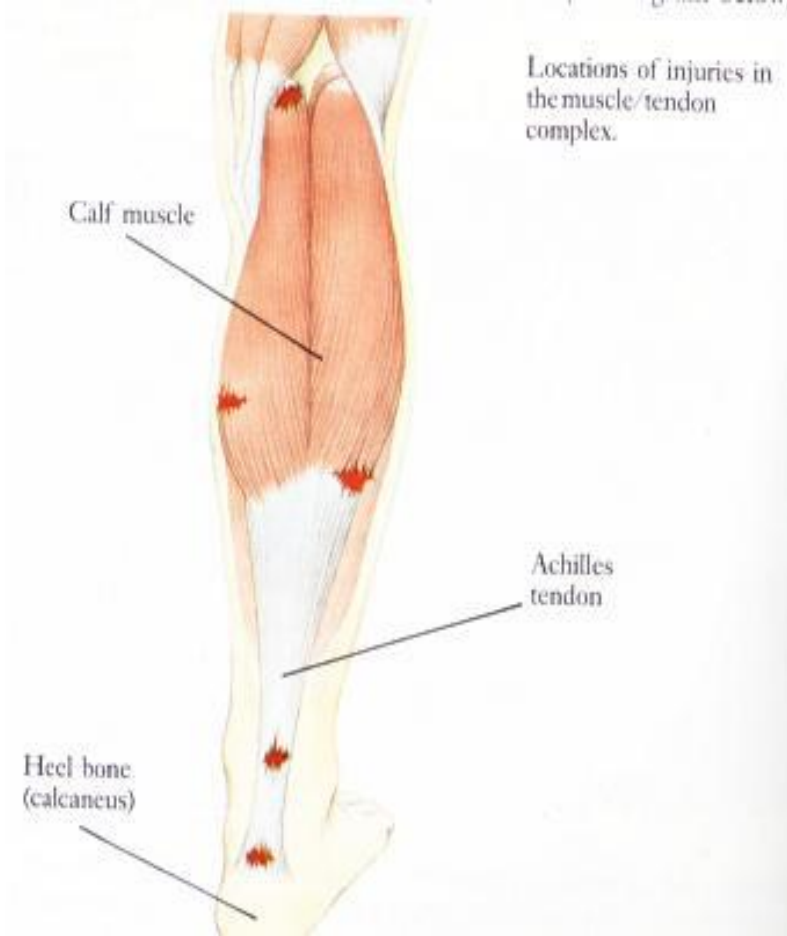
التقلصات العضلية

- هي عبارة عن انقباض عضلي حاد مؤلم .
- تحدث خلال أو بعد الانتهاء من المجهود البدني بصورة مفاجئة.
- مدتها من ثوان إلى دقائق.
- يصاحبها الام في العضلة بسبب تجمع حامض اللاكتيك و نقص الأكسجين .

الإسعافات الأولية للتقلصات العضلية

- إرجاع العضلة إلى حالة الانبساط و ذلك بالقيام بحركة عكسية ثم إجراء تدليك موضعي.
- الوقاية:
- الاهتمام و المواظبة على التدريب الرياضي العلمي
- الإحماء

التمزقات العضلية



- تمزق الألياف عرضيا مع توقف النشاط الكهربائي للجزء المصاب من العضلة.
- التمزق الجزئي :
- يبدأ العلاج و الاسعاف الفوري فورا:
- إراحة العضو المصاب
- وضع كمادات باردة أو ثلج
- رش مخدر موضعي
- وضع رباط ضاغط لمدة ٢٤ ساعة
- علاج طبيعي بعد يومين

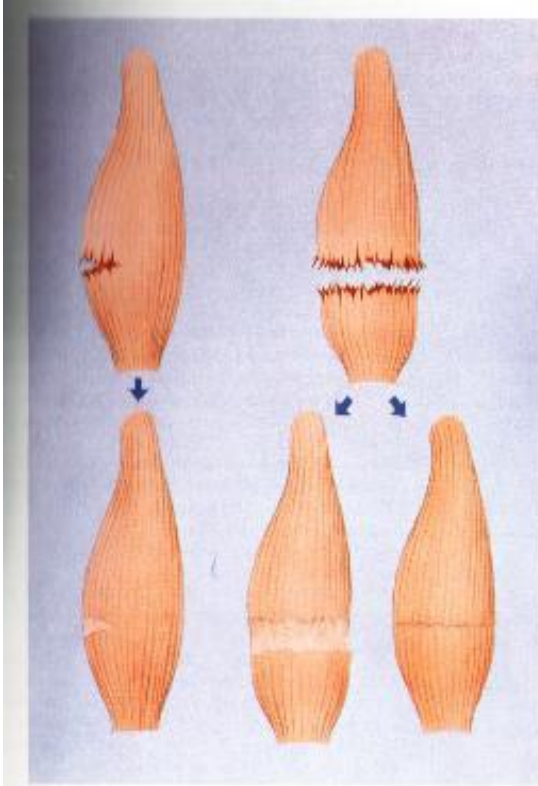
التمزق الكامل للعضلة

- الاسعاف الاولى مثل التمزق الجزئي

- لكن قد يستدعي تدخل جراحي لو لم يتحسن لاحقا.

- ملاحظة هامة

- لا تضع الثلج على الجلد مباشرة لفترة طويلة بل يوضع من خلال منشفة او فوق الرباط الضاغط.



Partial and total muscle ruptures and healing results. Top left: partial muscle rupture. Top right: total muscle rupture. Lower left: healed partial muscle rupture which has not been operated on. Above middle: scar tissue of healed total muscle rupture which has not been operated on. Lower right: healing of total muscle rupture which has been operated on; the haematoma is removed and the non muscle ends are sutured together.

الإصابات البليغة

- الإصابات البليغة هي التي قد تؤثر على حياة المصاب أو قد تسبب له إعاقة دائمة إذا لم تعالج بشكل صحيح.
- وتشمل
- الكسور
- إصابات المفاصل
- إصابات العمود الفقري
- إصابات الرأس
- إصابات الصدر
- إصابات البطن

أعراض الكسور

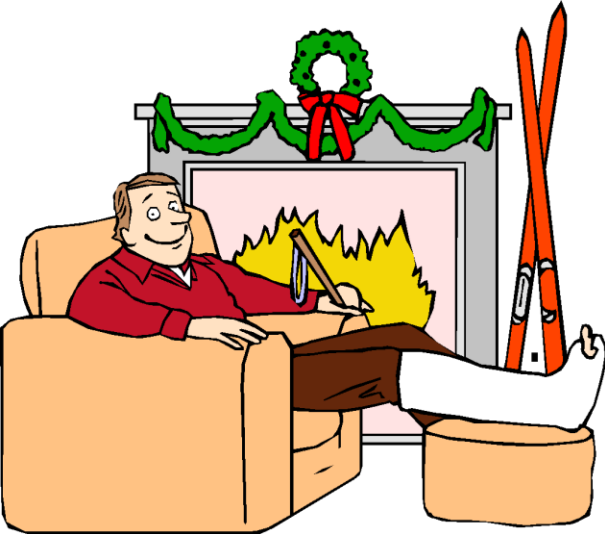
- الألم الشديد .
- تشوه الطرف المصاب .
- تورم و إنتفاخ الطرف المصاب .
- قصر الطرف المصاب .
- عدم القدرة على التحريك الطرف المصاب .
- يبرز العظم من خلال الجلد في حالة الكسور المضاعفة.

الاسعاف الأولي للكسور

- نزع أو قص الملابس فوق الطرف المصاب لملاحظة الجزء المصاب.
- إيقاف النزيف بشاش معقم و رباط ضاغط
- تثبيت الكسر على جبيرة أو ربط الطرف المصاب الى الجذع أو الطرف السليم.
- عدم إعطاء المصاب أي أكل أو سوائل عن طريق الفم
- نقل المصاب بسرعة إلى المستشفى.

إصابات المفاصل

- شائعة الحدوث في كافة أنواع الممارسات الرياضية
- أ. الالتواء : خروج الوجه المفصلي عن حدوده الطبيعية للحركة و العودة السريعة إلى مكانها.
- ينتج عن ذلك:
- تقطع جزئي أو كلي في الأربطة
- مع ألم شديد مع الحركة و تورم المفصل



الإسعاف :

كمادات باردة حول المفصل

رباط ضاغط لتقليل الورم

رفع الجزء المصاب إلى الأعلى

نقل المصاب المستشفى.

الوقاية :

زيادة الخبرة في اللعب.

تمارين التقوية-الإطالة – الإحماء

إستخدام الأربطة الواقية



Ankle dislocation with skin at risk over the lateral malleolus.

ب. الخلع :

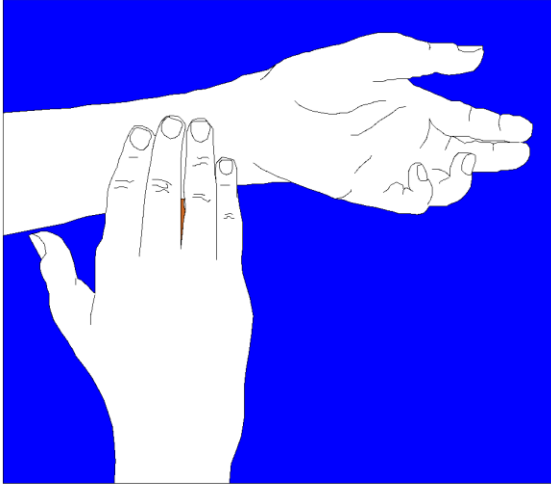


Dislocation of shoulder.



Dislocation of elbow.

- خروج أحد أطراف العظام المكونة للمفصل من مكانه الطبيعي و عدم عودته.
- يصاحبه تمزق في الأربطة والعضلات المحيطة بالمفصل
- أكثر المفاصل تعرضا للإصابة الكتف والمرفق و الفك



التشخيص:

ألم شديد مع تعذر الحركة الطبيعية.

تغير شكل المفصل.

تورم المفصل.

مضاعفات مثل تغييب النبض، احتقان، تنميل و خدر.

الإسعاف:

إراحة الطرف المصاب-علاقة أو وسادة.

كمادات باردة أو ثلج.

عدم إعطاء أي طعام أو شراب.

نقل المصاب إلى المستشفى.

عدم محاولة إرجاع الخلع إلى وضعه الطبيعي لغير صاحب خبرة في ذلك.

