

## الفصل الثامن

**الإجراءات التي يجب اتخاذها فور وقوع الإصابة**

obeikandi.com

## الفصل الثامن

### الإجراءات التي يجب اتخاذها فور وقوع الإصابة

هناك خمس خطوات رئيسية يجب اتباعها بكل دقة:

- ١ - استخدام البرودة Cold application «ثلج - كيس ثلج - أو ماء بارد» ..
- ٢ - الضغط Compression أى الضغط على مكان الإصابة.
- ٣ - الرفع Elevation أى رفع العضو المصاب.
- ٤ - عدم الحركة Immobilization وذلك بعد الإصابة مباشرة.
- ٥ - تنظيم الراحة Contrlled rest التحكم وضبط الراحة بالنسبة إلى المصاب.

العلاج عادة يبدأ بالثلاث خطوات الأولى أى الثلج Ice والضغط Compression ورفع العضو elevation وتلك الخطوات تتم بالسرعة الممكنة في حالة وجود إصابة بالعضلات أو العظام.

فأهمية الثلاث خطوات السابقة تكمن في أهميتها للسيطرة على النزيف -hemorrhage وتدفق السوائل إلى مكان الإصابة مما يؤدي بالطبع إلى تقلص الأوعية الدموية (انقباض) بالإضافة إلى انخفاض ضغط الدم lower blood pressure. إن استخدام البرودة Cold Application - سواء ثلج أو ماء بارد يعد عاملاً أو عنصراً هاماً وذلك خلال الخطوات الأولى للإصابة حيث تعمل على إحداث تقلص للأوعية الدموية وأثرها أيضاً في تقليل كمية الالتهابات وأيضاً في تقلص العضلات muscle spasm وكذلك أيضاً السيطرة على حدة الألم. وتكمن أهمية استخدام الكمادات الباردة أيضاً بواسطة الماء البارد أو الثلج Cold Application في السيطرة على كمية الانتفاخ وذلك في مكان الإصابة، وعليه يحدث أيضاً السيطرة على عدد الخلايا التي تهدف في مكان الإصابة. واستخدام البرودة Cold Application كذلك يعوق تكوين التجمع الدموي وأيضاً إفراز كمية أقل من الهستامين Histamine، وكذلك إفراز كمية أقل من السوائل بين الأنسجة التي تظهر في



التهاب بعظام الفخذ في لاعب مشى لمسافات طويلة (مرحلة ثانية متأخرة فنيا).  
"Osteoarthritis of The hip" إصابة تحدث أيضا في رياضات مثل كرة القدم والسلة والطائرة والمبارزة والجمباز والمصارعة.



التهاب أوتار أخيلس في لاعب مسافات طويلة جرى فيما يعرف بالإصابات الناتجة عن الإفراط الداخلي المزمن للممارسة الرياضية "Achilles Tendonitis"، والذي قد ينتج من استخدام أحذية غير ملائمة أو بالجرى على أرضيات غير مستوية، كما أنها إصابة شائعة في رياضات مثل كرة القدم والسلة واليد والجمباز والمبارزة.



التهابات خلف رضفة «صابونة» مفصل الركبة، والمنظر من خلال منظار الركبة لحالة في بداية المرحلة الثانية. "Chondromalacia Patellae" تحدث في بعض لاعبي الجري لمسافات طويلة من الممارسة الرياضية، إصابة شائعة أيضا في رياضات مثل كرة القدم والسلة والتجديف بأنواعه.

مكان الإصابة بالإضافة إلى فاعلية البرودة في امتصاص السائل الليمفاوى، ولذلك نرى سرعة استخدام البرودة بعد الإصابة مباشرة حتى يحقق ما سبق ذكره ويعطى المصاب قدرة على تحمل الألم.

أما بالنسبة إلى الضغط Compression ورفع العضو elevation فإن ذلك يساعد في الإقلال من كمية أو حجم النزيف في مكان الإصابة، وبالنسبة إلى الراحة Rest فالراحة تعمل أو تعطى الجسم وقتاً ليحلل وينظم الإصابة من غير أى إثارة قد تأتى نتيجة لممارسة أى نشاط بدنى في ذلك الوقت.

إن عدم الحركة والتحكم في الراحة من العوامل الهامة التي يجب أن تتخذ فوراً بعد الإصابة. الإصابة الحادة قد تحدث نتيجة شد أو ضغط للأنسجة بقوة وفي رقعة متصلة حيث يحدث هذا التمزق.

### الإسعافات الأولية Emergency Aid

إن مفتاح الإسعاف الأولى هو معرفة نوع الإصابة التي تحدث للاعب سواء في التدريب أو المنافسة؛ لذلك يجب عمل ذلك الإسعاف بالسرعة الممكنة وبالطريقة الصحيحة. وهذه الخطوة لا تعنى فقط إنقاذ حياة اللاعب من الدرجة الأولى، بل إذا تمت بالشكل الصحيح الجيد فلسوف تكون عاملاً من العوامل التي نستطيع من خلالها حماية اللاعب من إصابته بأى درجة من درجات الإعاقة، وتلك مسئولية هامة.

### العلامات الفسيولوجية التي يجب على المسعف ملاحظتها بعناية

توجد عدة علامات فسيولوجية يجب على المعالج أو المسعف معرفتها جيداً وذلك في حالة إصابة اللاعب، وتلك العلامات هي:

١- معدل ضربات القلب «النبضة» "Pulse" Heart rate

٢- ضغط الدم: Blood pressure

٣- الحرارة: Temperature

٤- لون الجلد: Skin Color



إصابات لاعبي كرة القدم شائعة بدرجة كبيرة في الملاعب وتشاهد عبر شاشات التليفزيون وتسبب إزعاجاً للمصاب والإداري والمدرب والجمهور.



تمزقات بفروة رأس لاعب كرة نتيجة لإصابته بأسفل حذاء الخصم (الكديس أو الاستدزات) وفيها حدوث تمزق كامل لطبقات الجلد (فروة الرأس) النسيجية المختلفة، إصابة شائعة في كرة القدم واليد والسلة ولاعبي الفروسية والدراجات والجمباز عند سقوطهم على الأرض



إصابات بساقي لاعب دراجات أثر سقوطه في طريق السباق (إصابات بجروح وسحجات نتيجة لعنف اصطدامي مباشر).

إصابة شائعة في رياضات مثل كرة القدم والسلة واليد والمصارعة والجودو والتايكوندو والمبارزة.

٥ - حدقة العين : pupils of the eye

٦ - الحركة : Movement

٧ - الألم : pain

٨ - عدم الوعي (عدم الحس) : unconsciousness

### أولاً: النبض: Pulse

النبض بصورة مباشرة يعبر عن أن القلب يعمل أولاً، وعادة يتم قياس النبض من عدة أماكن أهمها الشريان الكعبرى بالرسغ Radial artery at the wrist أو الشريان السباتى بالرقبة The Corotid artery at the neck والنبض العادى من ٦٠ إلى ٨٠ نبضة فى الدقيقة للبالغين، ويجب أن نعلم أن الرياضيين يتمتعون بنبض أقل مما ذكر وذلك ناتج من الفوائد المتعددة للممارسة الرياضية.

### ثانياً: التنفس: Respiration

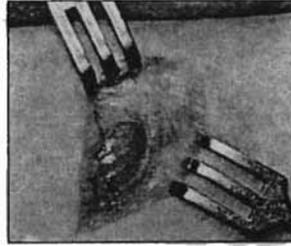
معدل التنفس للأفراد البالغين ١٧ مرة فى الدقيقة تقريباً، وما يجب ملاحظته هو سرعة أو بطء التنفس بالإضافة إلى أى علامات بالفم تدل على وجود نزيف، فذلك يعنى إصابة أحد الأضلاع بكسر مما أدى إلى إصابة الرئة.

### ثالثاً: ضغط الدم: Blood pressure

عندما يضغط الدم على جدران الأوعية الدموية ويسمى بالضغط الانقباضى Systolic والثانى عندما يكون القلب فى حالة انبساط لإعادة امتلائه بالدم ويسمى بالضغط الانبساطى Diastolic والأخير هو الأهم. ويزيد الضغط الانقباضى فى أثناء الممارسة الرياضية. ولكن إذا زاد الضغط الانبساطى وهو بالطبع الذى يمثل الضغط الدموى فى أثناء راحة القلب وتراخيه، فذلك يعنى أنه يوجد تصلب بالشرايين مما يعنى تعرض القلب والكليتين للخطر بسبب هذا الارتفاع، وارتفاع ضغط الدم قد يسبب هبوطاً فى أحد الشرايين التاجية التى توصل الدم لعضلة القلب، وفى تلك الحالة قد يعانى القلب من نقص فى وصول الكمية الكافية من الأكسجين والدم.



ورم الأنسجة الرخوة تحت الجلد بفصل رسغ  
اليد من المشاكل الطبية العامة والشائعة بين  
الرياضيين وتعالج غالباً بالجراحة  
"Ganation"



طريقة عمل رباط ضاغط وقائي في يد لاعب  
سبازة وعلاجى عند الإصابة بتمزقات بسيطة  
في الأربطة المفصالية بالأصبع الكبير أو  
بالرسغ.

الصورة العليا لالتهاب الغشاء السينوفي  
لأوتار العضلات الباسطة لفصل الرسغ  
ويظهر فيها تورم فوق الأوتار العضلية  
المصابة يساعد لاعب تمجيدف، والصورة  
السفلى تبين التدخل الجراحي اللازم للعلاج  
السريع في تلك الإصابات إذا لم تستجب  
للعلاج الطبي والطبي المناسب.

❖ الصورة العليا "Tenosynovitis"

❖ الصورة السفلى "Surgical decom"

Pression of abductor polices lon-

gus and Extensor polices brevis"

والضغط الطبيعي بالنسبة إلى شاب يتراوح عمره ما بين ١٥ إلى ٢٠ عاماً من ١١٥ إلى ١٢٠ ضغط انقباضي Systolic ومن ٧٥ إلى ٨٠ ضغطاً انبساطياً Diastolic وفي نفس العمر إذا ارتفع الضغط الانقباضي عن ١٣٥ أو انخفض عن ١١٠، بالنسبة إلى الضغط الانبساطي أقل من ٦٠ أو أكثر من ٨٥ يجب أن يعرض الشخص نفسه على الطبيب فوراً، ويجب أن نذكر هنا أن هبوط أو انخفاض ضغط الدم يؤدي إلى حرمان المخ من الدم الكافي مما يؤدي إلى الإغماء.

#### رابعاً: الحرارة ورد فعل الجلد : Temperature and skin reaction

درجة حرارة الجسم العادية  $37^{\circ}$ . والجلد، ويعتبر بصورة مباشرة، مسئول عن ضبط درجة حرارة الجسم في الظروف العادية، وأن أي تغيير في درجة حرارة الجسم قد يحدث نتيجة لحالة مرضية أو جرح Trsuma، وعلى سبيل المثال يمكن أن يعطينا الجلد الجاف الساخن فكرة سريعة عن أن هناك مرضاً أو تلوثاً ولكن في المجال الرياضي قد يكون ذلك ضربة شمس Heat stroke. أما إذا كان الجلد بارداً مع إفراز كمية من العرق فإن ذلك قد يعني الإصابة بالإنهاك الحراري.

#### خامساً: لون الجلد: Skin Color

عادةً يعبر لون الجلد عن الحالة الصحية للاعب، ومن الطبيعي أن يكون لكل فرد لون جلده الخاص الموروث، ولكننا نتحدث هنا عن لون الجلد من الناحية الطبية، فهناك لون الجلد الأحمر، والأبيض، والأزرق.

أ- الجلد الأحمر: Red skin color ناتج من ضعف وصول الأكسجين، ومن الممكن أن يكون هناك ارتفاع في ضغط الدم High blood pressure مصحوباً معه أو نتيجة لضربة شمس Hest stroke.

ب- الجلد الأبيض: Awhit skin color أو الجلد الشاحب pole skin عادة يعبر عن حالات الاضطراب أو مرض القلب عندما لا يكون هناك انتظام في الدورة الدموية.

ج- الجلد الأزرق: skin that is liluish يعني أن الدورة الدموية لا تحمل الكمية الكافية من الأكسجين.

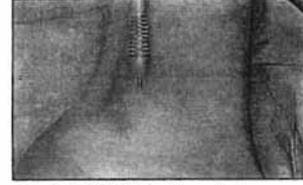


جرح تسليخي نتيجة لاحتكاك الجلد فوق رأس عظم الفخة. إثر ارتطام اللاعب بسطح أو أرضية صلبة، وعادة ما يحدث إنتهاب ثانوي بتلك الإصابة.

إصابة شائعة في رياضات مثل كرة القدم والعباب القوي والفروسية والدراجات والجمباز والمصارعة والملاكمة والجودو والتايكوندو.



جرح وخزى في قدم لاعب جرى مسافات طويلة إثر عضه كلب ضال خلال تدريبات اللاعب في مناطق غير مأهولة.



جرح وخزى - إثر ارتطام النشاب في الرياضة الترويحية المسماة باللوحة والنشاب! يتعرض ممارسو الرياضة الترويحية، والرياضة للجميع لبعض أنواع من إصابات الملاعب ولذلك يلزم أن تتم أيضا برعاية وقائية وعلاجية للعب الرياضي.



تسلخات بجلد اليد وماتحته من أنسجة نتيجة الإفرط في الاستخدام وأداء تدريب مكثف بالأجهزة الرياضية بعد فترة انقطاع طويلة عن التدريب.

إصابه شائعة في رياضات مثل المبارزة والفروسية ورفع الأثقال والدراجات والجمباز والتنس الأرضي والهوكي وهي الرياضات التي تستخدم فيها أجهزة بصورة دائمة.



جرح تمزقي ناتج من عضه حصان الفروسية في جلد وعضلات الذراع.

### سادساً: حجم حدقة العين: Pupil size

إن حجم حدقة العين يعبر عن أن هناك إصابة في الجهاز العصبي، فالصدمة العصبية أو الإصابة في الرأس Head injuries يغيران من حجم حدقة العين، ومن الملاحظ في حالة الإغماء أو فقد الوعي أن حجم حدقتي العينين يزداد.. وعلى أية حال إذا لاحظت أن حجم حدقتي العينين غير متساوٍ بعد إصابة اللاعب في رأسه فإنه من الممكن أن تكون الإصابة فسيولوجية عصبية.

ومن الأهمية أن نعرف أنه في بعض الحالات النادرة نلاحظ أن بعض الأفراد لديهم اختلاف في حجم العينين وذلك في الحالات العادية.

### سابعاً: القدرة على الحركة: Movement Ability

إن عدم قدرة المصاب على تحريك عضو من أعضاء الجسم من الممكن أن يعنى وجود إصابة خطيرة في الجهاز العصبي المركزي Central nervous system بالإضافة إلى Mo-tor system حالة حدوث عجز أو شلل في القدم يجب فحص المنطقة القطنية للعمود الفقري. أما إذا كان العجز أو الشلل بالذراع فهنا يجب فحص الرقبة والظهر وذلك لاحتمال حدوث إصابة فيهما.

### ثامناً: رد الفعل بالنسبة للألم: Pain Reaction

الألم أو عدم الإحساس به من العوامل التي تعطى للمعالج فرصة كبيرة للتعرف إلى طبيعة الإصابة، ففي حالة وجود إصابة ظاهرة أمام المعالج وهناك بشكل واضح عدم إحساس بالألم من جانب اللاعب المصاب يعنى أن عدم الإصابة تتعلق أو ترتبط بالجهاز العصبي.. ومن ناحية أخرى لكل إصابة بالطبع، درجات مختلفة من الألم، لذلك عند حدوث إصابة مع ارتباطها بالألم شديدة غير عادية يعنى من الجانب الآخر ضعفاً من الدورة الدموية.

### تاسعاً: تقييم رياضي فاقد الوعي:

إن موضوع حالات فقد الوعي أو عدم الوعي في المجال الرياضي هو من المواضيع التي تشكل مشكلة بشكل عام؛ لأنها تتعلق باتخاذ موقف تجاه المصاب؛ فمثلاً هل ينقل هذا المصاب خارج الملعب أم يترك في مكانه وهو بالطبع مصير المنافسة أو المباراة.



تشتهر رياضة الجودو بإصابات خلع مفصل الكوع.



خلع قديم بالرباط الزندي الكبيرى العلوى فى كوع لاعب جيمباز ناشئ عاد للملاعب قبل اكتمال شفائه من إصابته الأولى (عدم احترام فترات الراحة الطبية المقررة للاعب).  
"Old dislocation of superior radioulnar joint"

شائع أيضا فى رياضات مثل الجودو والمصارعة والجيمباز.



رياضة التنجديف وإصابات متنوعة فى مفصل الكوع.



التهاب بالالتحام العظمى فى كوع ناشئ يمارس رياضة التنس الأرضى.  
"Osteochondritis of olecranon epiphysis"

شائع أيضا فى المصارعة والجودو والمبارزة والجيمباز وكرة السلة.

لذلك كل ما يجب عمله تجاه تلك الحالة هو اتباع الخطوات التالية:

١- معرفة تسلسل وقوع الإصابة من خلال بعض الذين شاهدوا اللاعب أو عن طريق سؤال بعض اللاعبين الذين شاهدوا اللاعب قبل وقوعه.

٢- بعد تلك الخطوة يجب تحديد أى جزء من أجزاء الجسم أكثر تأثراً بالإصابة، وبصورة عامة ليس هناك من يستطيع أن يعرف بالضبط كيف ومتى بدأت آلام اللاعب؛ لذلك يُعدّ الوضع الذى وجد عليه اللاعب مفتاحاً لمعرفة كيفية وقوع الإصابة أو كيفية حدوثها، ذلك أن هناك رد فعل طبيعى للسلوك الإنسانى، فإن اللاعب عند شعوره بوجود إصابة ما وأنه على وشك السقوط أو فقد الوعي يدفع رد الفعل به فى كثير من الإصابات للوقوع فى مكان آخر غير مكان الإصابة بالإضافة إلى أنه فى كثير من الأحيان أيضاً يكون اللاعب المصاب قابضاً أو لاسماً مكان الألم.

٣- عدم تحريك اللاعب من مكانه ولا يقيم أى فرد بتحريكه من الوضع الذى وجد عليه حتى تتم عملية التشخيص أو الفحص Examination.

٤- يجب أن يجرى الفحص بالشكل الآتى:

أ- القيام بفحص النبض بواسطة الطبيب المشرف ثم معرفة عمق تنفس اللاعب المصاب فإذا كان يتنفس بصعوبة يعطى هواء عن طريق الفم mouth to mouth ثم يقاس النبض مرة أخرى. وإذا ظهرت أى مشكلة من مشاكل النبض يجرى له تدليك للقلب بواسطة الطبيب أيضاً.

ب- تفحص الرأس لمعرفة ما إذا كان هناك نزيف أو أى سوائل أخرى كما تفحص الأذن والأنف والعينين لنفس السبب، أيضاً محاولة البحث عن وجود أى أورام أو تمزق أو تشوه أو وجود كسر فى الجمجمة Skull Fracture أدى إلى فقد الوعي.

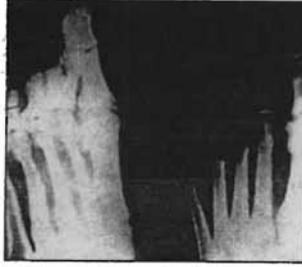
ج- ثم يتقدم الكشف أو الفحص بعد ذلك شاملاً كل عضو وجزء من أجزاء الجسم بحثاً عن أى حركة غير عادية أو تشوه عن طريق اللمس Palpate. وإنه لشيء مزعج حقاً أن يكون اللاعب فاقدًا للوعي بشكل كامل وذلك قبل بدء عملية نقله من الملعب؛ ذلك لأنك كعمالج تحتاج دائماً إلى سؤال اللاعب عن موضوع آلامه وذلك من أجل إعطائه بعض الإرشادات والنصائح الهامة. وعلى أية حال أهم ما يجب اتخاذه ومراعاته هو إصابة العمود



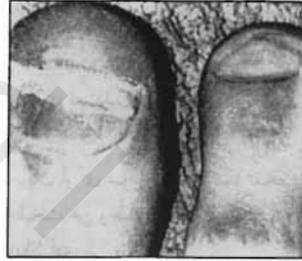
إصابة تشوه خلقى بقدم لاعب جرى مسافات متوسطة بما يسمى في المدرسة الفرنسية بالقدم الإغريقية "Greek's foot"، وفي المدرسة الإنجليزية بـقدم مورتنون "Morton's foot"، وفيها تكون السلمية الثانية لأصبع القدم أكبر من الثالثة والأولى مما قد يعرض اللاعب لمشاكل عدم ملاءمة الأحذية، واحتمال التعرض لكسور الإجهاد وإصابات القدم بدرجة أكبر نسبياً "Hallux rigidus".

الصورة العليا توضح الشكل الإكلينيكي للإصابة.

الصورة السفلى توضح صورة الإصابة بالإشعة الأمامية الخلفية.



الإصابات الرياضية في أظافر القدم شائعة في كافة الرياضات التي تستخدم القدمين لمدة طويلة زمنياً مثل الجري مسافات طويلة والمارثون، والجودو، والتايكوندو، والمبارزة، والملاكمة، والمصارعة، وكرة القدم، والسلة، واليد، والطائرة، والجيمباز، والصورة العليا توضح الإصابة بظفر حارز وغير سوى في نموه "Ingrowing toenails"، ويحتاج لتدخل جراحى لإزالته.



إصابة أظافر قدم لاعب كرة قدم بتآكل والتهاج في منبج ظفر أصبع القدم الكبير نتيجة لاستعمال اللاعب الحذاء غير ملائم لقدمه تشريحياً ولمدة طويلة نسبياً.

"Nail - bed damage"



تقلص عضلي يصاحبه إصابة بمفصل الركبة لا يستطيع معها اللاعب فرد مفصل الركبة كاملا بسبب التقلص العضلي المبين بالصورة، والذي يجب أن يفرق فنيا عن القصر بالعضلة.



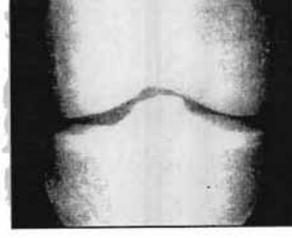
الإصابة الرياضية وفقدان الكفاءة الوظيفية للمفاصل، حيث تبين الصورة لاعبا مصابا حديثا بتمزق في عضلة الفخذ الرباعية الأمامية وفيها يتبين عدم مقدرة على فرد مفصل الحوض أو الثني الكامل لمفصل الركبة، بينما توضح هذه الصورة الطرف السفلي الأيسر غير المصاب، حيث استطاع اللاعب الثني الكامل لمفصل الركبة مع الفرد الكامل نسبيا لمفصل الحوض.



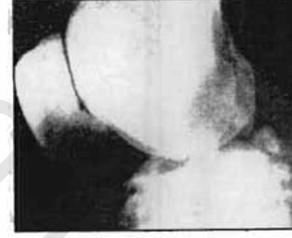
الفقرى أو أى علامة من علامات الشلل وبعد التأكد من ذلك يمكن وضع Amnians أسفل أنف اللاعب. أما إذا اقتضت الضرورة نقل اللاعب المصاب فيجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب للحيلولة دون مضاعفة الإصابة، وإذا كانت الإصابة فى العمود الفقرى Spinal fracture يجب أن ينقل اللاعب بالشروط التالية: أن يقوم بنقله خمسة أفراد أحدهم يكون مسئولا عن حمل الرأس والرقبة وثلاثة يحملون الجذع والقدمين والخامس يكون مستعداً بالنقالة Stretcher لوضعها أسفل المصاب بعد رفعه. وفى أثناء ذلك يجب ملاحظة أنه يجب العمل على جعل الانحناءات الطبيعية بالعمود الفقرى كما هى مع مراعاة عدم شد أو مط العمود الفقرى بأية طريقة.



إصابة كوع لاعبي الجولف، والمبارزة، والتنس الأرضي، ونشاهد في صورة الأشعة تكلسا بالمحفظة المغلفة للمفصل «كوع لاعبي الجولف»، والتي يجب أن نفرقها عن وجود جسم عظمي سائب بالمفصل .



صورة أشعة لجسم عظمي سائب "Loose body" في مفصل ركبة لاعب جيمباز نتيجة لكسر قديم في رأس عظم القصبة إصابة شائعة أيضا في رياضات مثل كرة القدم والسلة واليد والمبارزة والمصارعة.



أجسام عظمية سائبة ومتعددة بمفصل الركبة "Osteochondromatosis" والتي يلزم إزالتها جراحيا في أقرب فرصة ليستعيد المفصل كفاءته الوظيفية الطبيعية.