

التمزق العضلي

مفهوم:

التمزق العضلي: هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها إلى تلف وحسب الشدة مما يؤدي إلى تأثير مباشر على حركة العضلة وتقلصها.

أنواع التمزق العضلي:

1. تمزق عضلي بسيط: حيث تتلف قسم بسيط من الألياف العضلية نتيجة جهد عضلي أو صدمة ولا يؤثر على عملها ويتم الشفاء بفترة قصيرة وبدون مضاعفات.
 2. التمزق العضلي المتوسط: حيث تتلف أعداد كبيرة من الألياف العضلية مما تؤثر على حركتها والشعور بالألم ولكن تستمر العضلة بالحركة والتقلص.
 3. التمزق الكلي (الشديد): حيث يحدث تلف كبير في معظم الألياف العضلية وخاصة في وسطها والأوتار وخاصة وتر الاندغام حيث قد ينفصل عن المدغم أيضا ساحباً جزء من العظم وبهذا تتوقف العضلة عن العمل والتقلص.
- إن التلف بصورة عامة قد يحدث لجسم العضلة في أي مكان ثم غلاف العضلة والأوتار العضلية المنشأ والمدغم خاصةً.

أسباب التمزق العضلي:

1. استعمال خاطئ للعضلة (بذل جهد كبير اكبر مما تتحمل العضلة وبسرعة كبيرة).
2. الإحماء غير الجيد حيث تبقى بعض الأنسجة العضلية غير نشطة.
3. التغيير المفاجئ لدرجات الحرارة مع القيام بحركات مفاجئة.
4. تعرض العضلة إلى شدة خارجية أو صدمة مباشرة وشديدة.
5. عدم التوافق بين المجاميع العضلية المتجانسة والمتضادة أثناء التقلص والانبساط.
6. قلة مرونة العضلة مع ضعف اللياقة البدنية.

أعراض التمزق العضلي:

1. ألم في مكان الإصابة وشدته تتناسب طردياً مع شدة الإصابة مع شعور بألم مبرح كالجرح الذي يدخله ملح أو حامض.
2. حدوث ورم مباشر أو بعد فترة نتيجة تدفق الدم والسوائل.
3. فقدان الحركة جزئياً أو كلياً.
4. تشوه شكل العضلة (ظهور تضاريس في العضلة تحذب تقعر... الخ)

5. تغير درجة حرارة الجزء المصاب موضعياً وقد تؤدي الإصابة إلى التهاب في العضلة مع ارتفاع درجة حرارة الجسم.
6. تغير لون العضلة المصابة من الأحمر ثم الأزرق ثم الأصفر عند الشفاء.

الإسعافات الأولية:

1. إيقاف اللاعب المصاب عن اللعب فوراً مع الراحة التامة.
2. بعد التشخيص تبريد العضلة بالماء المتلج أو جرش الثلج أو استخدام اثيل كلورايد (بخاخ) للتبريد وتسكين الألم والسيطرة على النزف والورم لمدة (20-30 دقيقة) متقطعة خاصة اليوم الأول.
3. ضغط المنطقة المصابة بالرباط النسيجي المطاطي لتقريب أنسجتها.
4. رفع المنطقة المصابة عن مستوى القلب للسيطرة على النزف.
5. إعطاء المسكنات الخاصة بالألم.

أما العلاج الطبي:

1. بعد مرور 48 ساعة تعطى الأشعة تحت الحمراء مع التدليك اليدوي المسحي السطحي ثم العميق بعد عدة أيام.
2. إعطاء الموجات فوق الصوتية أو القصيرة وحسب الموقع.
3. الاستمرار بالتدليك اليدوي العميق.
4. إعطاء تمارين بالتدرج للمساعدة بشفاء العضلة ورجوعها إلى وضعها الطبيعي مع زيادة الشدة