

أ) إصابات الجلد والأنسجة الرخوة:

وهي من الإصابات الشائعة في المدارس بين الطلاب والتصرف معها في وقتها يقلل من زيادة الإصابة بها وهي

كالآتي:

1- الانتفاخ الجلدي المائي (الفقاعات):

الأعراض: ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات

السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيح في الأوعية الدموية.

العلاج: ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه

2- السجحات:

الأعراض: عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد على سطح خشن أو قدم زميل

العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم

توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك.

3- الجروح:

تعريف الجرح: يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة التي تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألما حادا كما

يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح

الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح:

ينتج الجرح عن تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الاحتكاك بمواد صلبة ومن أهم أسباب حدوث الجرح

أثناء

ممارسة الرياضة:

- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب

- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به

- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالاصطدام بالقائم في كرة القدم أو بضرب الكرة في

- اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة

- الأعراض المصاحبة لحدوث الجرح:

يتميز الجرح بوجود قطع في الجلد يمكن ملاحظته بوضوح كما يحدث تغيير في لون الجلد يميل إلى الاحمرار ونزيف

تختلف حدته تبعا لحجم الجرح ومنطقة الإصابة وألم في منطقة الجرح

- أنواع الجروح:

تختلف أنواع الجروح تبعاً لطبيعة الإصابة ونوع الجسم الصلب الخارجي المسبب، لهذا الجرح وعليه يمكن تقسيم الجروح إلى:

للأجسام الحادة) كمضرب الاسكواش) أو القاطعة الجرح الرضي:	يحدث في أصابع ومنطقة القدم عند استخدام الأحذية لفترة طويلة هو عبارة عن تسلخات بسيطة تحدث لطبقة الجلد الخارجية وتشتمل مساحة صغيرة من	: جرح بشري : الجرح السطحي الجلد. : الجرح القطعي
	ويتميز هذا الجرح بوجود قطع في الجلد ذي حافتين مستقيمتين وينتج عند التعرض	
	ويتميز بوجود حافتين للجرح أو أكثر في بعض الأحيان وتكون هذه الحواف غير متساوية أو	
	منتظمة وينتج عن السقوط من على ارتفاع بسيط أو عند الاحتكاك بالخصم في الملعب أو التعرض للأجسام	
ويتميز بوجود فتحة صغيرة في الجلد غير منتظمة الحواف عميقة داخل الجسم ويصاحبه في	الخارجية الحادة والبارزة. : الجرح الوخزي	

معظم الأحيان نزيف دموي وينتج هذا الجرح عن الوخز بالأجسام المدببة مثل نتؤات باطن حذاء كرة القدم أو سيف لعبة المبارزة المكسور.

الإسعافات الأولية للجرح:

يجب التأكد قبل بدء الإسعافات الأولية من عدم وجود إصابات أخرى كالخلع أو الكسر وغيرها لدى اللاعب المصاب،

وفي حالة عدم وجود إصابات أخرى تجرى الإسعافات التالية:

نظف الجرح بقطن مبلول بالماء النظيف ثم ينظف بمطهر بالماء أو 08% طبي (سافلون أو ديتول مخفف	
---	--

بالميكروكروم) ويجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح كما يجب عدم تحريك	
.حواف الجرح بقوة تؤدي إلى زيادة حدة الجرح	
■	قم بإيقاف النزيف إن وجد وذلك بوضع شاش معقم على الجرح ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش ويتم

لف الجرح برباط ضاغط مع الضغط قليلا ثم إحكام الرباط لإيقاف النزيف ، ويجب مراعاة تغطية كل مساحة الجرح ثم ينقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.

(ب) إصابات الجهاز العضلي:

أولا : الكدمات (الرضوض) :

تعتبر من الإصابات المباشرة وأكثرها شيوعا وانتشارا بين الرياضيين ونسبة حدوثها 08- 00% من مجموع الإصابات العامة.

أهم الأسباب:

- 1 (الاصطدام بجسم صلب غير حاد.
- 2 استخدام الخشونة المعتمدة والغير معتمدة.
- 3 عدم التمييز بين الأداء الحركي والأداء المتهور.
- 4 الصدمات الخارجية التي يسببها اللاعب لنفسه مثل الوقوع المفاجئ على جسم صلب.

تعريف الكدم :

هي عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية والعميقة (بين الجلد والعظم) وأعضاء الجسم المختلفة الرخوة (كالجلد والعضلات) والصلبة (كالعظام والمفاصل) ونتيجة لمؤثر خارجي مباشر

ونتيجة ذلك الهوس والتحطيم تصاب الشعيرات الدموية بالتمزق ويحدث انسكاب دموي داخلي تحت الجلد يؤدي إلى ظهور الورم عقب حدوث الإصابة بدقائق أو ساعات حسب الشدة . وهذا التجمع يضغط على الأعصاب مما يؤدي إلى الشعور بالألم.

درجات الكدمات :

الكدمات البسيطة	الكدمات الشديدة
<p>يستمر اللاعب في المنافسة والأداء. لا يشعر بها في وقتها إنما بعد المباراة. لا تحدث تغيرات في الغالب كبيرة فسيولوجية مكان الإصابة. لا ترتفع فيه درجة الحرارة.</p>	<p>يقف اللاعب عن المنافسة ويستبعد عن الأداء. يشعر بأعراضه وقت حدوثها. يحدث الأورام لحظة حدوث الإصابة مباشرة مع حدوث تغير في لون الجلد. ترتفع فيه درجة الحرارة.</p>