

أنواع الكدمات:كدمات العضلات:

تعتبر هي الأكثر انتشارا بين الأنواع الأخرى وأن أكثر عضلات الجسم تعرضا لهذه الإصابة هي عضلات الفخذ والساق والكتف واليدين ومفصل الركبة وكدمة العضلات من الإصابات المباشرة أو يحدث فيه هرس وتحطيم الألياف والخلايا العضلية مما يحدث تغيرات فسيولوجية مكان الإصابة مثل ورم أو نزيف ولون الجلد وارتفاع الحرارة.

أعراضه وعلاماته:

- 1 - ألم شديد مكان الإصابة.
- 2 - يزداد الألم إذا حاول المصاب عمل انقباض ثابت أو متحرك في العضلات المصابة.
- 3 - يحدث ورم مكان الإصابة مجرد حصول الكدم وهذا الورم يحدث نتيجة تمزق الشعيرات الانسكاب
- 4 - ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب العضلي المصاب.
- 5- تغير لون الجلد في الجزء المصاب فيبدأ اللون الأزرق ثم الأخضر ثم الأصفر ثم يعود إلى الوضع الطبيعي بعد الشفاء.
- 6 - الحد من وظيفة العضلات المصابة وصعوبة تحريكها نتيجة الألم الشديد والناتج عن الورم الذي يضغط على النهايات العصبية.
- 7 - يزداد الورم تدريجيا خلال 24 ساعة من الإصابة.

إسعاف كدم العضلات:

- 1 - إيقاف النزيف الداخلي:
- عن طريق كمادات الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة 28-38 دقيقة ثلاث مرات يوميا لمدة 40 ساعة من الإصابة.
- 2 - ربط الجزء المصاب:

وذلك بواسطة الرباط الضاغط والهدف من ذلك:

- يساعد على إيقاف النزيف الداخلي.
- يحد من حدوث ورم وانتفاخ.
- يستخدم كداعمة ومسند للعضلات للحد من حركتها.

وله شروط ومواصفات فنية منها:

- 1 - يتناسب الرباط تناسباً عكسياً مع شدة الإصابة.
- 2 - يفضل وضع طبقة رقيقة من القطن قبل الرباط الضاغط ليسمح بعمل الدورة الدموية من ناحية ولعدم حدوث حساسية من ناحية أخرى.

- 3- يبدأ الرباط أسفل الإصابة بقليل ويتجه إلى أعلى الإصابة ويكون في اتجاه الدورة الدموية
- 4- يبدأ الرباط من الجزء الأقل سمكا في العضو إلى الجزء الأسمك حتى لا يسقط الرباط
- 5- يجب وضع العضلات المصابة في وضع الارتخاء.

علاج الكدم:

يجب المراعاة في العلاج استخدام الوسائل التي تتناسب مع ظروف اللاعب والإمكانات الموجودة وهي:

- 1- الانقباضات العضلية الايزومترية والايزومترية وهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية والذي يقوم بامتصاص الورم وكذلك استعادة النغمة العضلية.
- ويراعى التدرج وغالبا ماتستغرق فترة أسبوع إلى عشرة أيام

2- التدليك:

فوائد التدليك:

- أ) تنشيط الدورة الدموية وذلك لمنع حدوث التليف العضلي
- ب) يساعد في امتصاص الارتشاح والنزيف.
- ج) سرعة الشام الالياف العضلية المحيطة.
- د) استعادة النغمة العضلية.

وهناك أمور يجب مراعاتها في التدليك:

- أ) الامتناع عن التدليك في الأيام الأولى من الإصابة مطلقا.
- ب) يمكن التدليك في الأماكن البعيدة ثم الاقتراب.
- ج) يبدأ التدليك غالبا بالتدليك المسحي في الأيام الأولى ثم النوع العصري الطرقي

3- الدهانات: المراهم:

تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف الألم.

4- حمامات الماء الساخنة:

مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم ويمكن استخدام التدليك

- 5- استخدام الشورت ويف والأشعة الحمراء وغيرها من ما يعرف بالعلاج الكهربائي

6- التمرينات العلاجية:

مثل المشي ثم التدرج إلى الهرولة والجري

كدم العظام:

وهو يحصل في العظام المكشوفة والمكسوة بالعضلات.

أعراضه وعلامتها:

- 1- ألم شديد مكان الكدم في العظام المكشوفة.
- 2- ورم نتيجة لهرس وتمزق من السمحاق الخارجي الذي يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب التي تغذي العظام
- 3- تغير لون الجلد مكان الإصابة.
- 4- عدم القدرة على تحريك العظم المصاب.

*علاج كدم العظام:

- 1- صورة أشعة Ray .x لتتأكد من عدم كسور أو شرخ.
 - 2- تثبيت الجزء المصاب وعدم تحريكه وإراحته حتى لا تحدث مضاعفات مثل التكلس.
 - 3- ربط بالرباط الضاغط.
 - 4- إعطاء مسكن للألم.
 - 0- استخدام العلاج الكهربائي.
 - 6- تمارين علاجية.
- ملاحظات:

	<p>لايستخدم الماء البارد على العظام المكشوفة</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ (.) تيار هواء بارد ▪ . أيضا يمنع التدليك على العظام المكشوفة
--	--

كدم المفاصل:

من أكثر المفاصل التي تحدث فيه الكدم مفصل القدم والركبة والمرفق والكتف أعراضه وعلاماته مثل كدم العظام بالإضافة إلى وجود انسكاب في السائل الزلالي من المحفظة الزلالية داخل المفصل

*علاج كدم المفاصل:

نفس علاج كدم العظام مع وجود عنصر التدليك حولين الجزء المصاب واستخدام الماء البارد

كدم الأعصاب:

ويحدث هذا النوع من الكدمات للأعصاب الموجودة في الأماكن السطحية من الجسم مثل العصب الزندي عن المرفق أو عصب

عضلة الفخذ أسفل الركبة.

*أعراضه وعلاماته:

الإحساس بالألم يتراوح ما بين ثواني إلى ساعات مصحوب بشلل مؤقت.

*علاج كدم الأعصاب:

- تهدئة اللاعب.

- تغطية المكان المصاب وتدفئته.

- الراحة التامة.

*ملاحظة:

عدم استخدام الماء البارد والثلج في الإسعاف والتدليك في العلاج