

الإسعافات الأولية: باستخدام طريقة RICE

1. REST الراحة: إيقاف اللاعب عن اللعب مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مع التهدئة النفسية.
2. ICE: تبريد المنطقة المصابة وذلك باستخدام الماء البارد أو جرش الثلج أو المواد الكيماوية مثل (ايلكورايد) لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الألم.
3. COMPRESION: محاولة ربط المنطقة المصابة مع عدم تحريكها خشية حدوث مضاعفات.
4. ELEVATION: رفع المنطقة المصابة بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة بتقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.

ثم إجراء التشخيص السليم للبدء بالعلاج

**نصائح طبية / طرق الوقاية من الإصابات:**

1. الإحماء الجيد حيث إن الإحماء يهيأ أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
2. نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
3. إتقان المهارات لتلافي الإصابة.
4. توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.
5. الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع إعطاء الراحة الايجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
6. التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
7. وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع إشراف طبي مستمر.
8. الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الشغب والفوضى مع إيقاف اللعب أثناء حدوث الشغب.
9. الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.

## أنواع الإصابات الرياضية:

### أولا / إصابات الجلد:

يتكون الجلد من عدة طبقات ويختلف سمكه من منطقة إلى أخرى كما يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الدهنية والعرقية، إن الجلد يقوم بتغطية جميع أجزاء الجسم ليحميه من المحيط الخارجي والتلوث، والجلد يساعد على التخلص من الفضلات كالألاح والمعادن والدهون وغيرها ويعطي اللون الحقيقي للبشرة كما يلطف حرارة الجسم أثناء التعرق.

### ومن المشاكل أو الإصابات التي يتعرض لها الجلد:

**1. الفقاعات الجلدية:** تحدث أثناء احتكاك الجلد بأسطح صلبة وبشكل مستمر فتتفصل الطبقة العليا له عن

بقية الطبقات فتتفخ نتيجة انصباب السائل اللمفوي فيها، ومثال ذلك حدوث فقاعات في كف اليد عند

ممارسة تمارين على العقلة أو المتوازي وغيرها.

**العلاج:** إما أن تترك ليمتصها الجسم أو إذا تأخرت يمكن تعقيم المنطقة وقص الجلد الزائد مع تغطيته

لمدة معينة لحين الشفاء (كما في باطن الكفين أو خلف القدمين في نهاية العرقوب وهو نتيجة احتكاك

الخداء بمؤخرة القدم).

### ثانياً/ إصابات الأوعية الدموية

وهي من الإصابات قليلة الحدوث وتكون بعد تعرض الجسم إلى شدة خارجية أو ضغط أو إرهاق

بدني ينتج عنه توسع الأوعية الدموية وزيادة تشنجاتها.

### أنواعها:

**1. تشنجات أو تقلص الشرايين في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة الجهد العالي المبذول وضغط**

التمرين مما يؤدي إلى حدوث ألم في المناطق نتيجة شح الدم. **وعلاجها** الراحة مع إجراء التدليك

اليدوي.

## ثالثاً/ إصابات الجهاز العضلي

### 1) كدمة العضلة:

وهي عبارة عن تعرض العضلة إلى شدة خارجية مما يحدث تلف في الجلد والأوعية الدموية والنسيج العضلي.

### أعراضها:

- حدوث نزف داخلي وحسب شدة الصدمة.
- الشعور بالألم والوخز والخدر.
- حدوث ورم نتيجة انسكاب الدم ومصل الدم.

### العلاج:

استخدام طريقة RICE بالراحة والتبريد والربط والرفع ثم بعد الشفاء تحتاج إلى تأهيل كاستخدام الأشعة تحت الحمراء أو القصيرة أو الصوتية ثم الكمادات الساخنة والتدليك اليدوي وتحت الإشراف الطبي.

### 2) التشنج العضلي :

وهو عبارة عن تقلص العضلة تقلص مفاجئ وشديد ومؤلم، يحدث هذا نتيجة ردود أفعال عصبية لا إرادية، ونتيجة الإجهاد أو عدم الإحماء أو حركة مفاجئة وقد يستمر لفترة ثوان أو فترات زمنية طويلة وحسب نوعه وموقعه.

### الأسباب:

1. عدم الإحماء الكافي أو غير الجيد.
2. تعرض العضلة إلى برودة مفاجئة أو حرارة مفاجئة.
3. تغير حمضية أو قاعدية الدم PH7 (زيادة حامض اللاكتيك).
4. سوء الحالة النفسية للاعب (تشنجات عصبية).
5. سوء التغذية ونقص بعض الأملاح المعدنية (الكالسيوم أو الصوديوم).
6. نقص كمية الأوكسجين في خلايا العضلة نتيجة إرهاقها وعدم إعطاء الراحة الايجابية.
7. ارتداء الأحذية غير المناسبة وكذلك الكعب العالي.
8. وجود تشوهات في قوس القدم.

9. القيام بحركات غير معتادة.
10. قلة التدريب ونقص في اللياقة البدنية.
11. ترك التمرين لفترة طويلة.
12. القيام بحركات خاطئة وغير فني

### الوقاية:

هي ملاحظة الأسباب التي أدت إلى حدوث التشنجات العضلية والعمل على معالجتها وتجنبها.

### العلاج:

1. إيقاف اللاعب عن اللعب فوراً.
2. إذا حدث التشنج والعضلة ساخنة تترك لفترة قصيرة لحين برودتها ثم يبدأ التدليك اليدوي، وهناك عدة طرق لفتح التشنج العضلي فوراً:
  1. وخز العضلة المجاورة للعضلة المتشنجة.
  2. خداع العضلة المتشنجة وذلك بثني العضلة إلى جهة التشنج كي ترتخي قليلاً ثم فتحها بخفة وعكس وضع التشنج.
  3. في حالة تشنج القدم يمكن الضغط على وسط عضلة الساق مع محاولة سحب القدم باتجاه الساق.
  4. في حالة تشنج الطرف السفلي وخاصة أثناء السباحة فيتطلب ثني الساق باتجاه الفخذ ثم فتحه بصورة سريعة ومفاجئة.

### تكملة العلاج: قد تحتاج العضلة إلى تأهيل ومنها:

- التدليك اليدوي.
- الأشعة تحت الحمراء أو الأشعة القصيرة أو فوق الصوتية.
- إجراء التمارين البدنية مع المقاومة.