

المحاضرة الثالثة: العلاج بالتبريد

1-تمهيد

لقد أثبت التجارب العلمية والعملية أن استخدام الثلج في علاج الاصابات الرياضية له أثر كبير وفعال إذا استخدم في بداية تعرض اللاعب إلى الإصابة، حيث أنه يساعد على التخلص من 50% من حجم الإصابة وذلك لم يتمتع به الثلج من خواص علاجيه فعاله تقي من المضاعفات والاثار الجانبية التي تصاحب العضو المصاب بعد الإصابة

أهم الأمور التي يفيد بها الثلج:

1- تخفيف الدورة الدموية وتضييق الشعيرات.

2- تخفيف الأورام والحد منها .

3- إيقاف النزيف.

4- تخفيف الألم وتخديره.

2- أهم الحالات التي يجب استخدام الثلج فيها:

1- حالات النزيف.

2- التمزقات العضلية.

3- الأورام نتيجة التعرض لكدمة أو كسر.

4- الخلع الذي يصيب المفاصل.

5- الالتهابات البسيطة.

6- التقلصات العضلية العميقة.

7- الجروح الصغيرة غير العميقة.

3- طرق استخدام الماء البارد أو الثلج:

1. الكمادات الباردة : تغطس قطعة من القماش في الماء ، ثم توضع على المنطقة

المراد علاجها وتكرر العملية لمدة عشرين دقيقة.



2. التدليك بالثلج: تؤخذ قطعة من الثلج ثم تعمل حركات دائرية أو ذهاباً وإياباً حول

المنطقة المصابة وتستمر العملية عشرين دقيقة.



3. الأكياس الثلجية: توضع كمية من الثلج المجروش في كيس بلاستيكي ثم يوضع على منطقة الإصابة لمدة عشرين دقيقة.



4. المغاطس الباردة: تستخدم هذه الطريقة لعلاج الأطراف المصابة وذلك بوضع الطرف المصاب في الماء البارد المخلوط بالثلج لمدة خمس عشرة دقيقة.



5. المغاطس المتبادلة: تستخدم هذه الطريقة في 48 ساعة الأولى للإصابة من أجل الوقاية من الترسبات الكلسية في المناطق المصابة، وتكون على الشكل التالي ((يوضع الجزء المصاب في الماء الساخن لمدة ثلاثة دقائق ثم في الماء البارد لمدة دقيقة، وتكرر هذه العملية لمدة ربع ساعة وينتهي المغطس في الماء الساخن)).

6. العلاج عن طريق البخاخ الاثيل كلورايد: وهو عبارة عن مخدر موضعي بارد سريع المفعول يستخدم خلال المباريات وهو عبارة عن إسعاف أولي ومضاد للالتهاب.

4- كيف تتخلص من الأوجاع باستعمال الثلج:

1. الثلج يساعد على التخلص من التهاب وتورم مكان الإصابة، وبالتالي يتم التخلص من الوجع.

2. الثلج يسبب تتمم الأنسجة المصابة وبهذا يتم تخدير موضع الإصابة.

3. الثلج يساعد على التقليل من سرعة الأعصاب في نقل الإحساس بالوجع وعليه يتم كسر دائرة الوجع.

4. الثلج يساعد على تخفيض الميتابوليزم وبالتالي يساعد على تقليل الحرارة الناتجة والتي تزيد من درجة الإصابة في العضلات.

5. يكون الثلج مفيدا جدا في الفترة الزمنية الأولى بعد الإصابة مباشرة لأن الثلج يسبب تقلص الأوعية الدموية وبعد إزالة الثلج تتوسع الأوعية الدموية ويتم غسل الأنسجة المصابة وتخلصها من مخلفات الإصابة الكيماوية ويتم تغذية العضلات بالأكسجين أو السكر .

5- الحالات التي يكون فيها استعمال الثلج ضارًا:

1. يجب عدم وضع الثلج مباشرة على الجلد أو موضع بروز العظام.

2. يجب ألا تزيد فترة العلاج أكثر من عشرين دقيقة للمرة الواحدة ويمكن إعادة العلاج ثلاث مرات يوميا.

3. يجب عدم استعمال الثلج في حالات الروماتويد أو متلازمة الريناودز أو حالات الحساسية للبرد أو حالات الشلل أو خدر الأطراف لأي سبب.

6- كيفية استعمال الثلج لعلاج أوجاع الظهر:

بالرغم من أن وضع الثلج على العضلات المصابة مفيد فإن عمل تدليك بالثلج له فائدة أكثر حسب نتائج الدراسات والأبحاث.

عمل تدليك الثلج على الظهر: تستعمل مكعبات الثلج العادية وهي تفي بالغرض ولكن استعمال قطع كبيرة تكون أفضل، وتعمل هذه القطع بتجميد الماء في صحن صغير ثم يستعمل لتدليك المواضع الموجعة، من المفيد أن يقوم شخص آخر بعملية التدليك لأن تدليك المريض لظهره صعب وغير ذات جدوى.

7- طريقة استعمال الثلج:

1. يتم التدليك بوضع الثلج على الموضع المؤلم ويبدأ تحريك الثلج بشكل دائري.
2. يجب تركيز التدليك على الموضع المحدد فقط.
3. يجب الابتعاد على البروزات العظمية للعمود الفقري.

4. يجب تحديد زمن فترة العلاج بالثلج لمدة لا تزيد عن خمس دقائق للفترة الواحدة لتفادي الحرق بالثلج.

5. يجب عدم وضع الثلج على الجلد مباشرة لتفادي حروق الجلد بالثلج ولكن مع حركة الثلج والتدليك يتم تجاوز هذه المضاعفات.

6. كما يجب معرفة أن مفتاح النجاح بالعلاج بالثلج هو الوصول إلى مرحلة تنميل المنطقة المؤلمة بدون حصول حروق، وبمجرد وصول مرحلة التنميل يجب البدء بالحركة اللطيفة وتدليك بسيط لهذه المنطقة إلى أن تنتهي حالة التنميل، بعدها يبدأ في دورة ثانية للثلج للوصول إلى مرحلة التنميل وهكذا، وبهذه الطريقة يمكن أن نحصل على دورتين أو ثلاثة.

7. في حالة عدم إمكانية استعمال التدليك بالثلج يمكن أن يستفاد من وضع الثلج بموضع الإصابة لفترة خمس عشرة دقيقة إلى العشرين بشرط وضع حاجز بين الجلد والثلج لتفادي حرقان الجلد.

8. يمكن عمل لفافة من القماش وتشبييعها بالماء ووضعها بكيس بلاستيك ثم وضعها بالمجمد.

9. في الحالات الطارئة والتي يفتقد فيها أكياس الثلج يكن استعمال أكياس الطعام المجمد على موضع الألم وذلك بعد لفها بقطعة القماش.

10. يجب الحذر من استعمال الثلج أكثر من الفترة المحددة ويجب عدم وضع أكياس الثلج

والنوم بها