

## - مضاعفات الإصابات الرياضية:

- 1- إصابات مزمنة: قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوافر لها العلاج المناسب.
- 2- العاهات المستديمة: وذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج الطبي.
- 3- تشوهات بدنية: تنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مكثفة بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب أو كنتيجة للممارسة الغير علمية لتلك الرياضة.
- 4- قصر العمر الرياضي الافتراضي للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتتضح هنا أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملعب. "أسامة رياض ، 1999 ، ص192"

## - كيفية منع حدوث المضاعفات:

يمكن منع حدوث مضاعفات إصابات الملاعب باتخاذ الإجراءات التالية:

- أ- اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل اللاعب المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات.
- ب- منع استخدام التطبيقات الساخنة أو التدليك في إسعاف الإصابات المصحوبة بتلف في الأنسجة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة النزيف الداخلي في مكان الإصابة مما له مردوده السيئ في تأخر عودة اللاعب لممارسة نشاطه الرياضي.
- ج- يجب توخي الحرص والحذر عند استخدام الرباط الضاغط، فعندما يستخدم الرباط في الضغط بشدة على الأنسجة فإن ذلك يؤدي بالرباط إلى التأثير السيئ على الجلد وعلى الدورة الدموية بالجزء الوحشي من الطرف المصاب فيحدث ازرقاق بالجلد وإحساس بالتنميل أو التخدير، وعند حدوث ذلك يجب نزع الرباط الضاغط فوراً وإعادة ربطه بطريقة صحيحة بعد اختفاء جميع الأعراض.
- د- منع اللاعب وبجزم من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفائه.
- و- منع استخدام التطبيقات الحرارية الساخنة لمدة خمسة أيام من وقت حدوث الإصابة وذلك عندما تختفي مظاهر الالتهاب وتبدأ الأنسجة المصابة بالالتئام.

هـ- أثناء تطبيق الإسعافات الأولية على الطرف المصاب يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته ويجب توخي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة والجزء المصاب خاصة في وضعه ارتخائي مريح.

ي- عند الإصابة بالأطراف السفلى يمنع اللاعب من المشي بطريقة خاطئة وتحميل وزن جسمه على مكان الإصابة إذا كانت شديدة، بل تستخدم العكازات للمحافظة على طريقة المشي الصحيحة. "أسامة رياض، أمام حسن مُجد النجمي، ص105."

#### - أعراض ومظاهر الإصابة:

أ- فقدان الوعي Unconsciousness: عندما يستجيب اللاعب المصاب بطريقة غير سوية (غير طبيعية) أو عندما لا توجد أي استجابة على الإطلاق لمدة أكثر من عشر ثوان يجب الإجابة على الثلاثة أسئلة السابقة لتحديد إمكانية عودة اللاعب إلى الملعب.

ب- وجود أعراض إصابة عصبية مثل التخدير أو التنميل أو الإحساس بحرقان أو عدم القدرة على التحرك وغيرها من مظاهر إصابة الأعصاب.

ج- حدوث الورم الشديد الواضح بينه عادة على وجود إصابة خطيرة .

د- وجود ألم شديد عند تحريك المفصل في مدى الحركة الطبيعي ايجابيا أو سلبيا.

هـ- وجود مظاهر نزيف داخلي أو خارجي.

#### الإسعافات اللازمة للإصابات الرياضية :

##### واجبات المسعف:

- حافظ علي هدوئك قبل البدء بالإسعاف .
- بعد تلقي التعليمات من المسئول ابدأ بالعمل الفوري السريع دون إضاعة الوقت .
- يعتبر المصاب حيا الي أن يثبت وفاته وأبعاده عن مصدر الخطر .
- تشخيص الإصابة عن طريق فحص المصاب ولا تردد في طلب العون اذا لازم الأمر .
- عالج الإصابة الأكثر خطورة فالأقل .

##### خطوات الإسعافات الأولية:

أولا : فحص الاصابة قاعدة (TOTAPS)

المحادثة - الملاحظة - اللمس - الحركات الإيجابية - الحركات السلبية - اختبار المهارة.

ثانيا : نقل اللاعب المصاب وتشمل : نقل المصاب بواسطة مسعف واحد (حمل المهد - العكاز البشري). بواسطة مسعفين (كرسي الايدي - النفاة البشرية). بواسطة مسعفين أو أكثر.

### ثالثا: قاعدة المعالجة الذاتية PRICED

ينصح بتطبيقها خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة وتشمل:

الوقاية - الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الرفع - التشخيص. قاعدة المعالجة الذاتية للإصابات الرياضية (الإسعاف الأولي للإصابات) قاعدة المعالجة الذاتية ب(الراحة، التبريد، الضغط، الرفع).

وتتلخص ب(RICE) والتي تعني (R) الراحة REST و(I) التبريد بالثلج ICE والضغط (C)(Comprition) و(E) الرفع Elvetion وهي تشكل الأساس في علاجات الإصابات الحادة ولمدة تصل الي ( 72 ساعة) الأولي في العديد من الحالات . وتعد ذات فائدة كبيرة كذلك في علاج الإصابات المزمنة أو الأعراض الحادة للإصابات المزمنة .

يوصي بوجوب تطبيقها لمدة 2-3 أيام بعد الاصابة وعمها باستخدام العلاجات المضادة للالتهابات (اللاسيرويدية) اذا كانت ملائمة اذا كانت ملائمة للحالة.

### الراحة :

تبدأ حالما يشعر المصاب بالأعراض وفي غضون (15-0 دقيقة) الأولي بعد حصول الإصابة وتستمر لعدة أيام او عدة أسابيع قبل الرجوع الي العمل.

الراحة خلال ال(24)ساعة الأولي بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة علي الحركة لدي المصاب الي 50-70 % .ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لا بد من تقليل الحركات السريعة وذلك لتخلص من الالتهاب والورم.

عند حدوث الإصابة الحادة او المزمنة يجب ان نتوقف عن ممارسة الأنشطة لرياضية والتدريبات وذلك لأن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي الي زيادة فترة العلاج الأولي خلال (24-72 ساعة) وذلك حسب شدة الإصابة.

لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولي بشكل تام (تثبيت تام، تجميد، ضغط، رفع= والملائم حسب شدة الإصابة ، فالراحة هنا لا تعني انعدام الحركة التام الي أن يتم الشفاء في الأنسجة المصابة ،لأن ذلك يضر بالأنسجة فالتثبيت التام يسبب ضمور العلات وحدد من ليونة المفاصل كما يقلل من تحمل الجهاز الوعائي القلبي.

لذا فان ما يحتاجه المصاب بعد المرحلة الحادة هي (الراحة النسبية ) أي إزاحة الجزء المصاب نسبة الي حركة أجزاء الجسم الأخرى غير المصابة والتخفيف عنه قدر الإمكان وذلك من أجل تفادي المضاعفات أعلاه.

### التبريد(الثلج):

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها (التخدير بالتجميد) ويقل التبريد من الورم والنزف والألم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة (10-15 دقيقة) من حدوث الإصابة. عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيرا التخدير حيث يسكن الألم، أن أكثر الطرائق شيوعا في تجميد الإصابة هي ( تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملؤ بالثلج) ويربط بالباندج حيث يثبت علي مكان الإصابة وبذلك يمكن ان يسלט ضغطا علي المنطقة المصابة فضلا عن تبريدها ويراعي أن يكون الكيس رطبا لكي حقق اتصالا مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد .

يوصي بالتبريد لمدة (24-48 ساعة) الأولى من الإصابة.

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة علي ضرورة التجميد المتقطع ويكون مفيدا اذا ما استخدم لأكثر من 7 أيام وخاصة في الكدمات الشديدة، حيث تكون ال24 ساعة الأولى خطيرة جدا ويجب العمل علي التجميد قدر الإمكان أما في الحالات الإصابة الخفيفة ذات (النزف الدموي القليل والورم ) فان الأنسجة تستجيب للعلاج خلال 48 ساعة فقط ، أما في حالات النزف المصاحب للالتهابات الحادة فالعلاج بالتبريد يت خلال (1-3 أيام ) حسب استجابة النسيج المصاب . استخدام التبريد يتم لمدة (10-15 دقيقة) مع فاصلة (3-5 دقائق) .

استمرارية التبريد تعتمد علي نوع الجسم المصاب(نمط الجسم) فالرياضي ضعيف البنية يحدث التبريد في عضلاته خلال (10دقائق) بينما النمط السمين يستغرق تبريد علته لمدة (30دقيقة) مقارنة بالتحيف.

### الضغط:

يستخدم الضغط لتقليل الورم ويضغط برفق ويستخدم الضغط مع التجميد وبدونه، حيث يتولد الضغط مع التجميد وبدونه، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج ، كما يمكن ربط البنداج المطاطي فوق كيس الثلج علي الطرف المصاب.غالبا ما يستخدم البنداج (الرباط المطاطي) لتوليد الضغط وتتبع الطريقة الآتية عند ربط الباندج:

- البدء بالرباط من أسفل منطقة الاصابة ببضع سنتيمترات .
- لف البانديج باتجاه الاعلي لف حلزوني متصاعد. "أشرف محمود، 2016، ص78".
- 
- البدء بالضغط القوي بعدها يخفف تدريجيا .
- التأكد من لون الجلد وحرارته للتأكد من عدم الضغط علي عصب او شريان

## الرفع:

يبقى الجزء المصاب مرتفعا لأعلي لمدة 24-48 ساعة وعدم استخدام الحرارة خلال 24-48 ساعة الأولى من الاصابة.

نتيجة للتقدم العلمي الذي نشاهده في السنوات الأخيرة ظهر أسلوب الإسعافات الأولية يعتمد علي أسس علمية ويساهم للحد من أثار الإصابة ويقلل من ظهور أعراض الإصابة ويتحكم في التليفات التي يحتاجها الجسم.

ويمثل هذا الأسلوب في قاعدة price.

الإنعاش القلبي الرئوي.CPR.

هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيها بانعاش القلب والرئة.

تعتبر عملية الإنعاش القلبي الرئوي هامة جدا حيث أنها تكسب الوقت بحيث يتم تزويد الرئة بالأكسجين والقلب بالدم الي حين وصول سيارة الإسعاف.

الأسباب المؤدية لتوقف التنفس:

العرق الاختناق -الصدمة الكهربائية -الأفراط في تناول بعض الأدوية خصوصا المهدئات والمخدرات -  
النوبة القلبية- إصابة الرأس والصدر.

تقنية تنفيذ خطوات الإنعاش القلبي؟؟ : **How to give CPR**

- 1- فحص واستجابة الشخص :محاولة الحصول علي إجابة بطرح أسئلة وهز كتف المصاب بلطف اذا لم يكن هناك استجابة.
- 2- فتح مجري التنفس :ثني الرأس للخلف ورفع الذقن لتفتح مجري التنفس ازالة أي انسداد واضح.  
خطوات فتح مجري التنفس والحفاظ عليه مفتوحا.

- 1- اجلس علي ركبتيك جانبا الي جانب المصاب .
- 2- استعمال السبابه والوسطي لرفع ذقن المصاب بأحدي يديك .
- 3- ضع راحة يدك الاخري علي جبين المصاب ثم اضغط لأسفل.
- 4- انظر داخل فم المصاب لتأكد من خلو أي جسم خارجي. "أشرف محمود، 2016، ص80."
- 3- ملحوظة اذا صاحب تنفس المصاب صوت فان ذلك يدل علي وجود انسداد في مجري التنفس فتقوم بتسليك مجري التنفس للإخراج ماتراه من جسم غريب عن طريق ما يسمى (بالمسكة الخطافية).
- 4- **فحص التنفس:** افحص اذا كان هناك تنفس (أنظر، اسمع، حس). (FEEL ;LISTEN ;LOOK) لمدة خمس ثواني وذلك للتحقق فيما اذا كان المصاب يتنفس أم لا .
- 5- **التنفس الصناعي:** اعط نفسين انقاذيين فعليين للمصاب لمدة كل نفس 2 ثانية مع مراقبة ارتفاع الصدر ثم توقف لمدة ثانية بينهما لتسمح بخروج الهواء .  
طريقة التنفس الصناعي:
- بعد التأكد من تمرير مجري الهواء كما ذكرنا اقلل أنف المصاب ثم أطبق بفمك علي فم المصاب بأحكام ثم انفخ فيه بعمق حتي تلاحظ علو الصدر أثناء ذلك كرر العملية أكثر من مره كل مرتين راقب تنفس المصاب.  
(ملحوظة) في حالة عدم وجود علو في صدر المصاب أثناء النفخ يعني ان هناك انسداد في مجري الهواء أدخل أصبعك في فم المصاب لاستخراج ما قد يكون سبب ذلك.
- 6- **فحص الدورة الدموية:** افحص علامات دوران الدم ليس أكثر من 15 ثانية. هل هناك أي علامات دوران مثل جس النبض الثباتي. التنفس ، السعال، الحركة في الأطراف.
- 5- اذا لم توجد علامات الدوران ابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي. "أشرف محمود، 2016، ص57."

#### الإنعاش القلبي الرئوي:

- قم بالتناوب بعمل 15 ضغطه علي الصدر ونفسين.
- بعد أربع دورات من (15 ضغطه+ نفسين) أو 1 دقيقة أعد فحص النبض اذا كان هناك نبض، افحص التنفس اذا لم يكن هناك تنفس كل 5 وان مع مراقبة النبض كل 90 انية.

- اذا لم يوجد نبض استمر بالإنعاش القلبي الرئوي. متى تتوقف عن إجراء الإنعاش القلبي الرئوي؟؟؟.

1- عودة النبض والتنفس للمريض.

2- وصول الفرقة الاسعافية.

3- الشعور بالتعب والإجهاد الشديدين.

- اذا بدا المصاب يتنفس ولكنه ظل فاقد الوعي ضعه في وضع الإنفاقة.
- وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في إسعاف وتأهيل الإصابات الرياضية:

**1-العلاج بالتبريد:** وهي طريقة علاج قديمة جدا وشيقة الاستخدام وتؤدي الي خفض درجة الحرارة للجلد أثناء المعالجة وتنقسم الي:

1- وسائل وأنية الثلج 2-التغطيس والغمر 3-كمادات الثلج.

4- التدليك بالثلج 5- كأس الهواء بالثلج المجروش.

**2-الكمادات الساخنة:** وهي أحد الوسائل في علاج وتأهيل الإصابات الرياضية لما لها من تأثير حراري علي الأنسجة المصابة والتي تعمل علي تحسين الدورة الدموية في المنطقة المصابة.

**3-الحمامات التصادمية:** تضمن تلك المعالجة المزج بين الحمامات الباردة والساخنة عن طريق التغطيس المتعاق ويكون خلالها درجة الحرارة الماء الساخن 45.50 درجة. ودرجة حرارة الماء البارد من 10.15 درجة مائوية.

**4-شمع البرافين :** ستخدم في العلاج الطبيعي ويكون مداه الحراري ما بين 55:50 م وتفيد لحرارة التي نحصل عليها من الشمع الساخن في تخفيف الألم وتثبيت المفاصل.

**5-الموجات القصيرة short wave:** هي احدي أشكال الحرارة التي تنتج بواسطة تيار كهربائي ذو تردد عالي وتعمل علي تسخين الأنسجة العميقة دون تعرضها للعرق.

- التمرينات التأهيلية التأهيل البدني (Rehabilitation) "أشرف محمود، 2016، ص59."