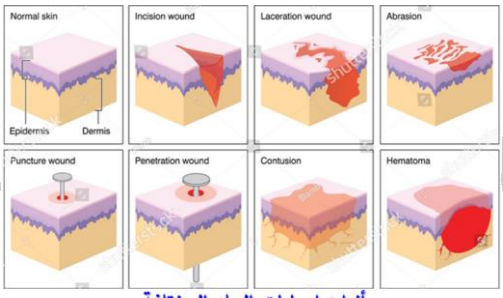
انواع الاصابات الرياضية:(الجزء الأول)

تقسم الاصابات الرياضية بصوره عامة الى الانواع الرئيسية التأليه:

1. اصابات الجلد والأنسجة الرخوة (النفطات، السحجات، الجروح، الكدمات، التقرن الجلدي، الظفر الناشب، التهاب الفطريات، اصابات العضلات، كدمة العضلة، تشنج).
2. اصابات السحب او التمزق العضلي.
3. اصابات العظام (كدمة العظم، الكسور).
4. اصابات المفاصل (اللوي، الخلع)
5. اصابات الاعصاب (التمزق، النزف، الكدم، السحب).

1. اصابات الجلد والأنسجة الرخوة Skin and soft tissue injuries:

الجلد: هو أحد الدعامات القوية في الجسم لمنع دخول البكتيريا وحدوث الالتهابات وعند تمزق الجلد فانه يصبح في تماس مباشر مع المحيط الملوث. لهذا يجب اتباع الاسس الصحيحة في علاج الاصابات الجلدية **وتقسم اصابات الجلد الى الانواع الاتية:**



أنواع إصابات الجلد المختلفة

النفطات او الفقاعات Blisters:

تنتج من احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى وظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الاوعية الدموية والاوعية اللمفاوية.

العلاج:

يجب المحافظة على هذه الانتفاخ الجلدي المائي كما هو, حيث نلاحظ بعد فترة قصيرة امتصاص السائل مرة اخرى ورجوع الجلد الى حالته الطبيعية. اما في حالة الرغبة في التخلص منها بسرعة فيجب في هذه الحالة تعقيم المنطقة بسائل معقم ومن ثم فتح النفطة بمشرط معقم مع وضع مادة حافظة فوق منطقة النفطة لمنع حدوث التهاب.


النفطات او الفقاعات

السحجات Abrasions:



عباره عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن وهي حاله بسيطة يمكن علاجها بسهوله بإزاله اي جسم غريب متعلق في المنطقة المصابة لمنع الالتهاب ثم غسلها بمعقم او بالماء والصابون ومن ثم وضع قطعه من الشاش مع قليل من المضادات الحيوية للحفظ .

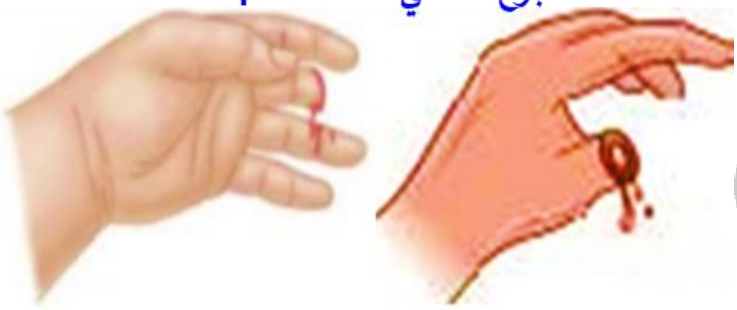
الجروح Wounds:

هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية وهناك عدة انواع من الجروح وهي:

أ. الجرح القطعي Amputation:

يحدث نتيجة التعرض لآلة حاده كالموس والسكين او قطع الزجاج ويتميز بكون حافتي الجرح منتظمتين مع وجود نزيف شديد في المنطقة القطع عدد كبير من الأوعية الدموية.

الجرح القطعي: Amputation



ب. الجرح النافذ:

يحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة حادة مثل الخنجر او سلاح المبارزة او اي جسم رفيع مدبب ويتميز بقلة الدم المصاحب للإصابة الا إذا اصاب عضوا داخليا او اوعية دموية يتحول الى جرح خطير جدا قد يتسبب في وفاه المصاب في حالة ثقب احد الاحشاء الهامة مثل القلب والكبد والطحال كما يساعد عمق الجرح على سهوله تلوثه بالميكروبات.



الجرح النافذ: Puncture

ج. الجرح الرضي Traumatic wound:

ينتج من ارتطام بجسم غير حاد كالحجارة حيث يحدث تمزق في الجلد وتكون حوافي هذا الجروح غير منتظمة مع حدوث نزف اقل عادة من النزف المصاحب للجرح القطعي.



☜ **علاج الجروح:** القواعد الاساسية لعلاج الجروح علاجا عامة كما يأتي:

1. **تعقيم مكان الاصابة:** بإحدى المتطهرات المتوفرة مع عدم ازالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف.
2. **العمل على ايقاف النزف:** بوساطة الضغط المباشر على مكان الاصابة بوساطة قطعة من الشاش او بوساطة كيس من الثلج او رش كلور اثيل على مكان الإصابة حيث تحدث البرودة انقباضا في الأوعية الدموية وتقلل من النزف بصوره كبيره.

وهناك نوعان من **النزف الدموي:**

☜ **الاول خارجي:** يكون النزف خارج الجسم اي ظاهر كما في الجرح بالسكين وغيرها من الجروح.

☜ **الثاني داخلي:** هو الاخطر ويحدث النزف في الاحشاء الداخلية ولا يخرج الى الخارج.

اهم الاعراض المصاحبة: انخفاض ضغط الدم واصفرار الوجه والجلد وتعرقه وزيادة النبض، وقد يكون **النزف وريديا** حيث يكون لون الدم داكنا مائلا الى السواد او قد يكون **شريانيا** حيث يكون لون الدم احمر قانيا ويخرج على دفعات متتالية منتظمة مع دقات القلب ويكون غزيرا في الغالب وقد يؤدي الى الوفاة إذا لم يتم اسعاف المصاب بسرعة.



➢ **اسعاف النزيف الشرياني كما يأتي:**

أ. يتم الضغط على مكان النزف بالأصبع لحين ربطه.

Dr.Zainy AL Murad

ب. الضغط بقطعه من القماش او اي شيء اخر على الشريان المغذي لمنطقة النزف.

ج. نقل المصاب بأسرع ما يمكن الى المستشفى.

د. وضع قطعه من القماش المعقم على مكان الجرح لمنع التلوث.

هـ. تدفئة المصاب ببطانيه وترفع الاطراف السفلى.

و. في حالة وجود صدمه عصبيه يستلقي المصاب على الظهر بحيث يكون الراس منخفضا عن الجسم.



❁ الكدمات Bruises:

هي اصابات من النوع المباشر، اي نتيجة الاحتكاك المباشر بين اللاعب وزميل آخر منافس له او بجسم صلب. ويعرف **الكدم او الرض:** بانه هرس النسيج نتيجة تعرضه للضغط شديد من شدة خارجية.



➢ اعراض الكدم:

- الم شديد وتورم المنطقة تغير لونها نتيجة النزف الداخلي وارتفاع حرارة المنطقة.
- لا يحتاج الكدم البسيط الى اي علاج حيث يرجع الجلد الى وضعه الطبيعي خلال عدة ايام.
- اما الكدم الشديد فيوضع عليه كيس الثلج وقت الاصابة ويربط برباط ضاغط للحد من التورم، ويرجع الجلد الى وضعه الطبيعي في حدود اسبوع واحد تقريبا.

❁ التقرن الجلدي keratinization Cutaneous:

يحدث نتيجة الاحتكاك القوي والمستمر وخاصة في المناطق البروزات العظمية مما يؤدي الى حدوث منطقه دائريه الشكل من الجلد المتقرن والبارز، كما في القدمين لدى لاعبي كره القدم ولاعبي جمناستك وفي اليدين لرفعي الاثقال.



ويمكن منع هذه الحالة من الحدوث بواسطة:

1. ارتداء الجواريب والكفوف الواقية لمنع الاحتكاك.
2. اختيار الحذاء المناسب واللين.
3. تصحيح حالة القدم الصحية مثل التسطح او عدم الاستقامة.
4. استعمال الدهون المرطبة للجلد قبل وبعد اللعب.

ويكون علاج هذه الحالة استخدام بعض الدهون التي تعمل على اذابه التقرن مثل حامض الساليسيلك بنسبه 5 –10% وكذلك استخدام بعض الوسائل التي تقشط التقرن مثل استخدام في السطوح الخشنة.

❁ الظفر الناشب Ingrowing nail:

هي حاله شائعة جدا ويكون الاصبع الكبير في القدم هو المتأثر غالبا حيث ينمو الظفر ويدخل في الحافه الخارجية للأصبع. والسبب هو ضغط الاصبع من جهة الوحشية بواسطة حذاء ضيق او في بعض الاحيان قص الاظفر بطريقه دائريه وغير صحيحة وللوقاية يجب قص الاظافر بطريقه مستقيمة واسبوعيا، كما يجب عدم قص الاظافر قصيرا وترك مسافة مناسبه لتغطيه الحافة الامامية للأصبع وعدم تسلط ضغط الضغط عليه.



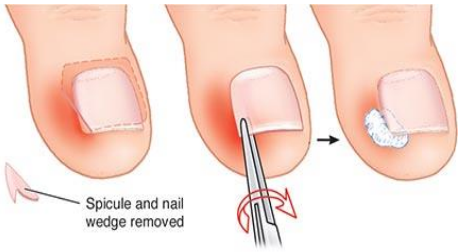

☜ يكون العلاج كما يلي:

أ. إذا كانت الحالة في بدايتها بدون الم شديد او التهاب وتورم وضع القدم في ماء حار نسبيا لمدة 20 دقيقه بعدها يلين الظفر.

1. رفع الحافة الداخلية الداخلة في الجلد باستخدام ملقط.
2. وضع قطن معقم تحت الاظفر لمنع رجوعه الى مكانه ويمكن اعادة العملية يوميا لحين نمو الظفر خارج الجلد.

Dr.Zainy AL Murad
Faculty of Physical Education & Sports Science Mosul University

ب. في الحالات الشديدة:



- يتم اجراءعملية جراحية بسيطة حيث يتم تعقيم المنطقة.
- ادخال مقص رفيع وقص الاظفر طوليا ورفع الجزء الداخل في الجلد، منع نمو الاظفر مرة اخرى الى الداخل الجلد باستخدام القطن ووضعه أسفل الظفر.
- وفي حالة دخول حافتي الاظفر الى الجانبين نعمل على ازالة الاظفر بكامله.

❁ التهاب الفطريات Fungal infection:

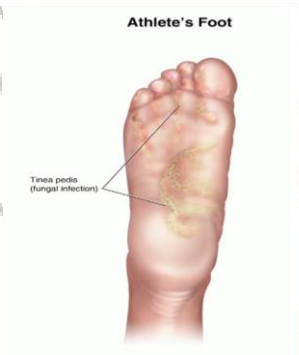
تسبب الفطريات انواع عديده من الامراض الجلدية لدى الرياضيين حيث ان الالعاب الرياضية والتجهيزات تعطي وسط جيدا لنمو الفطريات ومن اهم عوامل نموها هي الحرارة والرطوبة، عدم دخول الشمس وعدم استخدام الوسائل الصحية ومن الاصابات الشائعة هي:

1. قدم الرياضي Athlete's foot
2. التهاب المغبن Tinea of the Grion
3. التهاب الجلد المزركش Tinea versicolor

1. قدم الرياضي Athlete's foot: تصاب المنطقة ما بين الاصبع الثالث والرابع عاده وكذلك الاظافر وقد يشمل جميع الاصابع.

➢ **اعراض الاصابة:** حكه شديده في الاصابع مع ظهور احمرارا وابيضاض الجلد وتشققه.

➢ **العلاج:** يكون العلاج بنظافة القدمين ولبس الأحذية التي تسمح بالتبخر اي (مثقبه) وتعريض القدمين للشمس في الحالات الشديدة نستخدم الأدوية مثل عقار (Grisovulvin) ولمده 1-4 أشهر على الاقل.









2. التهاب المغبن Tinea of the Grion:

يسمى بالحكة المزدوجة حيث يظهر على شكل التهاب احمر اللون او بني فاتح في منطقه ما بين اعلى الفخذين من الجهة الانسية ويأخذ شكل الفراشة حيث يشمل دائما الجهتين معا. ويعاني المصاب من حكة بسيطة الى قوية وتكون حوافي المنطقة المصابة اعلى من الجلد عادة.

Dr.Zainy AL Murad

تكون الوقاية ولعلاج بالنظافة والاستحمام بعد ممارسة واستبدال الملابس صوره مستمرة مع استخدام بعض الدهون والمواد المختلفة التي تحتوي على ماده (Triacetin) القاتلة للفطريات.

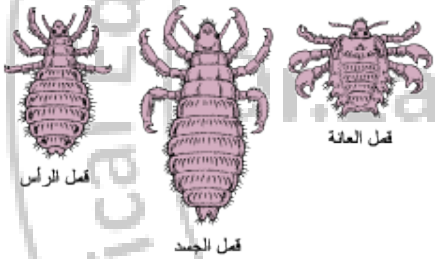
3. التهاب الجلد المزركش Tinea versicolor:

هو من الاصابات الشائعة حيث تظهر بقع عديده صغيره دائريه الشكل ذات لون وردي او بني او ابيض حسب لون جلد المصاب. تظهر في مناطق جدار البطن والصدر والعنق والكتفين وتكون الاصابة عادة بدون اعراض.

العلاج هنا صعب جدا حيث يعود الالتهاب مره ثانيه في اغلب الاحوال وتستخدم ماده (السيلينيوم selsum) مع استبدال كافة ملابس المصاب او غليها وتعقيمها دائما مع عدم ارتداء ملابس الاخرين.



❁ الانتان الطفيلي: Infestation:



ان بعض الطفيليات تهاجم الجلد وتضع بيوضها فيه مما يؤدي الى ظهور بعض الاعراض والعلامات التي تتمثل بشكل اساسي على شكل هيئه حكه شديده حق حساسيه الجلد وبعض الالتهابات الثانوية ومن أشهر هذه الطفيليات هي الجرب(scabies) والقمل(lice)

☜ الجرب(scabies):

تعيش الطفيليات الجرب في الجلد حيث تحفر بعمق يتراوح ما بين 0.7 الى 1.5 لوضع البيض وتظهر هذه الانفاق على شكل خطوط سوداء ما بين الاصابع في اليد والقدم والركبتين والمرفق وفي الصدر.

تكون الاعراض على شكل حكه شديده هذه المناطق بحيث يتشقق الجلد وتظهر علامات السحج مما يؤدي الى الاصابة بالتهابات ثانوية تستخدم ماده البنزين سداسي الكلوراید على شكل دهن او شامبو حيث يتم غسل الجسم جميعا ويدهن بالدواء لمدة 3 ايام متتالية مع الانتباه الى تعقيم جميع والملابس والا خطيه ولا فرشة.





☜ القمل(lice):

هناك انواع من اصابات القمل حيث قد يصيب الراس او العانة او الجسم جميعا. يعيش قمل الراس العانة في الشعر اما قمل الجسم يعيش في الملابس. ان لسعة القمل تودي الى حدوث حكه شديده مع التهاب الجلد وتقرنه نستخدم عقار الكلوروفينوثين حيث يوجد على شكل مستحلب يدعن الجسم جميعه ويترك لمده 7 ايام بدون غسل، ثم نكرر العملية مره اخرى بعد الغسل.


صورة لقمل الشعر


صورة لقمل الرموش مع بيوض ملتصقة بالشعر

انواع الاصابات الرياضية: الجزء الثاني

اصابات العضلات Muscle injuries: وهي من الاصابات الواسعة الانتشار ويمكن تقسيمها كما يلي:

1. **الكدمات والرضوض.**
2. **التشنج العضلي.**
3. **اصابات السحب والتمزق العضلي.**

1. كدمة العضلات Muscle bruising:

كدمة العضلات من اهم انواع الكدمات لكثرة حدوثها وتعد من الاصابات المباشرة.



☜ تتميز بالأعراض والعلامات الاتية:

أ. الم شديد في مكان الإصابة، يزداد عند القيام بتحريك العضلة المصابة سواء بسحبها ام بانقباضها(تقلص).

ب. حدوث ورم في مكان الإصابة يزداد طرديا مع شدتها نتيجة النزف مع زيادة تدريجية في اثناء ال 24 ساعة الاولى من الإصابة.

ج. ارتفاع درجه حرارة الجزء المصاب.

Dr.Zainy AL Murad
Faculty of Physical Education & Sciences
Mosul University

د. يغير لون الجلد حسب مراحل الاصابة من الازرق الى الاخضر ثم اللون الاصفر ويعود الى اللون الطبيعي عند الشفاء التام.

تعد عضلات الطرف السفلي أكثر العضلات للإصابة بالكدمات والرضوض كما في الالعاب الجماعية نتيجة الاحتكاك بين اللاعبين وايضا في بعض الالعاب الفردية نتيجة ارتطام القوي بالأجهزة التي يستخدمها اللاعب.



➢ **لا علاج هذه الاصابات يجب اتباع ما يأتي:**

1. توقف اللاعب عن اللعب وعدم تحريك العضلة المصابة.
2. تبريد منطقة الاصابة باستخدام اكياس الثلج او اثيل كلورايد لإيقاف النزف وتقليل الالم وتقليل التورم.
3. الضغط على مكان الاصابة باستخدام اللفاف الضاغط (الباندج) للحد من الحركة وتقليل التورم.
4. العمل على رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب لتقليل التورم والالم.
5. اراحة تامة للعضلة المصابة من 2-3 ايام وحسب شده الكدمة.
6. في حالة كان الالم شديدا يعطى المصاب بعض المسكنات وفق لإرشادات الطبيب.
7. يتم البدء بالعلاج التأهيلي بوساطة وسائل العلاج المتوفرة كتمارين الانقباضات العضلية والمتحركة مع مراعاة التدرج في شدد القوة ولمدة اسبوع او أكثر قليلا.
8. عدم التدليك في حالة الكدمات على ان يتم من قبل الطبيب الاخصائي.



☜ **الغاية من استعمال التدليك في علاج اصابة الكدمة:**

أ. تدليك المناطق فوق وتحت مكان الاصابة تنشيط الدورة الدموية التي تساعد على اعادة بناء الانسجة المتضررة.

ب. لمنع حدوث التليف والتكلس العضلي.

ج. للإسراع في التخلص السوائل في منطقة الكدمة عن طريق الامتصاص فتزداد سرعة التئام الالياف العضلية.



Massage

Dr.Zainy AL Murad

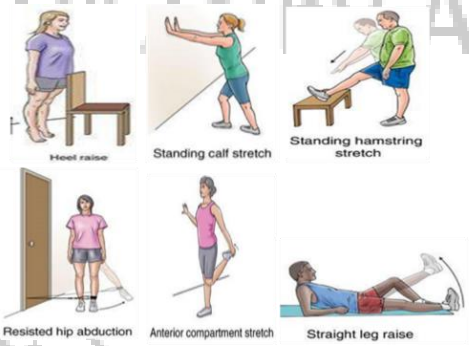
❁ اهم القواعد التي يجب مراعاتها عن القيام بالتدليك:

1. تجنب التدليك عند حدوث الإصابة مباشرة وكذلك في الايام الاولى منها.
2. التدليك المناطق البعيدة عن الكدمة ثم يتم الاقتراب تدريجيا من منطقة الاصابة.
3. يفضل استعمال التدليك المسحي اولا ثم التدليك الدعكي واخيرا العصري مع مراعاة ان يكون التدليك المسحي بين كل نوع واخر من انواع التدليك.
4. استخدم بعض الدهون لتنشيط الدورة الدموية منطقة الكدمة.



➢ طرق العلاج التأهيلي الاخرى:

- ✓ استخدام حمامات الماء الساخن بعد مرور ثلاثة ايام من حدوث الاصابة بدرجه حرارة يتحملها اللاعب المصاب.
- ✓ يفضل عمل تدليك لمنطقة الاصابة بسحب خفيف داخل الماء الساخن.
- ✓ استخدام الأشعة تحت الحمراء 2-3 مرة اسبوعيا بعد ثلاثة ايام من الاصابة.
- ✓ استعمل التمرينات العلاجية والتدرج بالقوة المستخدمة.





☜ المضاعفات التي تحصل في حالة اهمال طرق العلاج اعلاه:

- تؤدي الى حدوث التجمع الدموي داخل العضلة نتيجة النزف الذي يؤدي لتداخل جراحي لإزالته.
- التهاب التجمع الدموي وتحوله الى قيح ايضا يحتاج الى تداخل جراحي ايضا لإزالته.
- يؤدي الى الضمور عضلي نتيجة عدم استعمال التمارين العلاجية.
- تكلس في العضلة المصابة مما يؤدي الى فقدان الوظيفة الطبيعية.

