



جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي  
Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi University  
Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



# أنواع الإصابات الرياضية الإصابات الجلدية

السنة الأولى ماستر

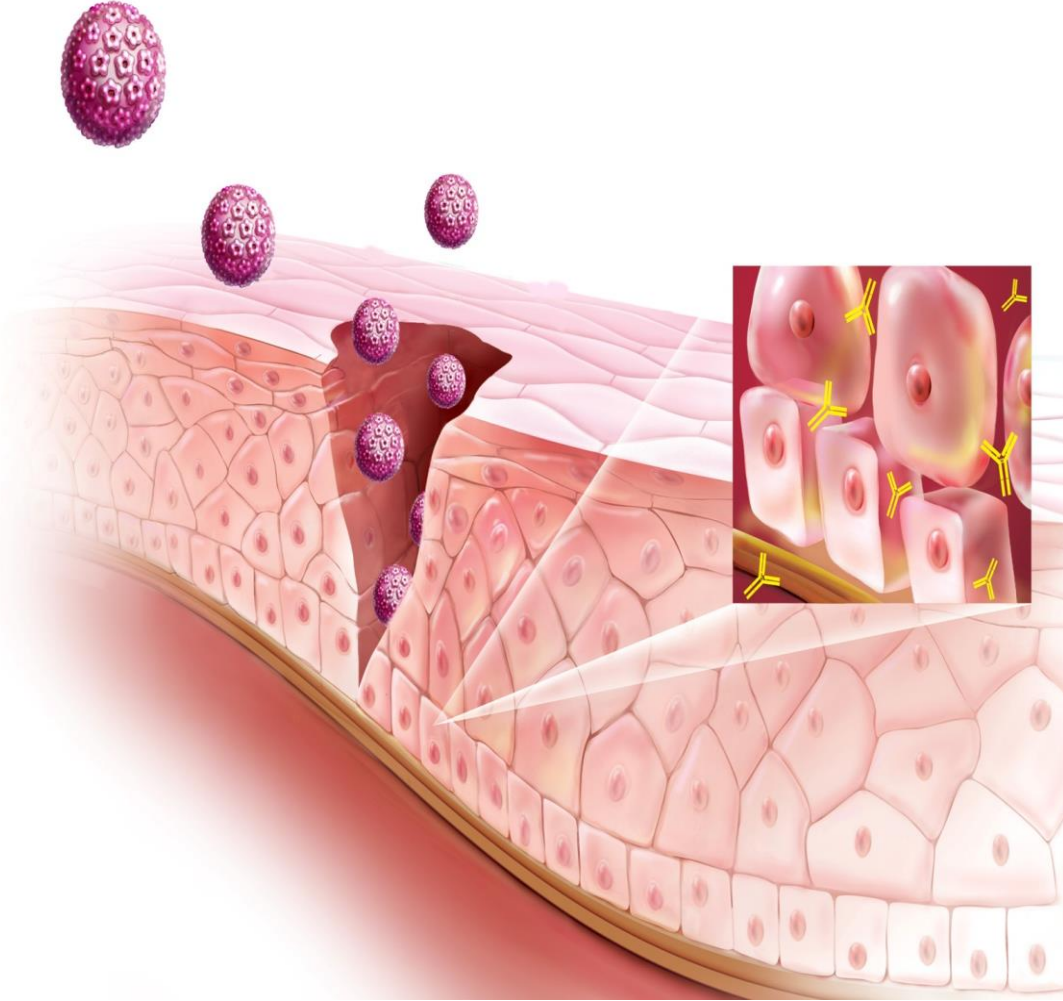
تقديم / د . مالك رضا

السنة الجامعية : 2024/2025

# الإصابات الجلدية

تعتبر إصابات الجلد من بين أكثر الإصابات شيوعاً، فالجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم، وهي أول جزء يتأثر من جراء الإصابة الرياضية ومهما كان تأثيرها، قد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل جروح أو كدمات أو حرق أو نزيف.

في كثير من الأحيان يكون الأثر على الجلد هو النتيجة الأساسية للإصابة، أما في بعض الحالات الأخرى تكون الإصابة الخارجية أقل بكثير مما هي عليه في داخل الجسم، وفي كلتا الحالتين فإن الإصابة الخارجية هي العلامة المميزة على وجود الإصابة الرياضية، وفيما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن تحدث إلى الجلد



# الجروح:

يعرف الجرح على أنه انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة، خاصة الجلد فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة، يعتبر إدماء أما إذا كانت الثغرة كبيرة

وتدفق الدم إلى الخارج مقادير ملحوظة يسمى نزيف

يمكن تقسيم الجروح على حسب حالة الجلد إلى :

• **الجروح المغلقة:** وهي إصابة الأنسجة بدون خلل في سلامة الطبقات السطحية للجلد وتشمل الكدم، السحجات، التجمع الدموي .

• **الجروح المفتوحة:** وهي الإصابة التي تؤدي إلى تلف تشريحي في الطبقات السطحية للجلد وتشمل الجروح المتهتكة والجروح النافذة والجروح القطعية .



## الجروح المقفولة:

وتشمل ما يلي :

السحجات :

السحجات عبارة عن تسلخ الجلد نتيجة شد الطبقة السطحية منه، وتكون في بادئ الأمر ذات لون أبيض مصفر ثم تتحول بالتدرج إلى اللون الأحمر نتيجة لارتشاح بعض المصل والدم في اليوم التالي، وتكون قشرة الدم الراشح الذي يتجلط ويجف على السطح، وتكون السحجات مؤلمة في اليوم الأول وخاصة عند اللمس، وذلك لتعرض أطراف الحس على سطح الجلد .

**العلاج :** تمسح برفق بقطعة من القطن المبلل بأي مطهر مثل الميكروكروم المائي، ويستحسن عدم وضع مطهرات تحتوي على اليود لأنه يسبب ألما شديدا، وذلك لشدة حساسية الجلد المجروح، وبعد التنظيف يوضع عليها مرهم السلفا والبنيسيلين، وتغطى بعد ذلك بالشاش المعقم، وبذلك يمكن منع حدوث أي التهاب وتكرر عملية التنظيف و وضع المرهم حتى تشفى تماما.

## الكدمات:

تعد الكدمة من بين أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا، وهي عبارة عن إزرقاق في الجلد نتيجة تمزق الشعيرات الدموية وحدوث نزيف بسيط تحت الجلد مع سرعة ظهور الورم .

وتحدث الكدمات نتيجة الإصطدام بجزء صلب غير حاد، ويلاحظ في حالة الإصابة بالكدمات تحول الجلد المصاب تدريجيا من اللون الأزرق إلى اللون الأخضر ثم اللون الطبيعي.

**العلاج:** وضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة، بحيث تغطي كل مساحتها ويشبثها برباط ضاغط لفترة 15 دقيقة، ثم يوضع بعدها رباط خفيف فوق موضع الكدمة .

## التجمع الدموي:

هو تجمع الدم بين الطبقات المختلفة للعضو، وسببها حدوث نزيف في وعاء دموي كبير، والتجمع الدموي قد يكون تحت العضلة أو تحت الجلد أو بين العضلات، ودائما تصاحبه مضاعفات، تتمثل في التهاب أو تقيح أو تكون كيس دموي كبير أو بتحول إلى خلايا ليفية .

**العلاج :** إذا كان التجمع الدموي صغير يوضع رباط ضاغط، أما إذا كان التجمع كبير وسائد يجب أن يمتص بواسطة حقنة معقمة، أما إذا كان كبير مع حدوث التجلط يجب أن يفرغ بواسطة فتحة وإذا تقيح يفتح الى الخارج .

# الجروح المفتوحة

هي الجروح التي يسببها عادة الرض الجسدي، والتي تندرج من الهرشة البسيطة إلى الجروح الكبيرة العميقة الشديدة النزف، ويجب على المدرب الرياضي أن يتذكر ويدرك بأن الجروح المفتوحة ربما تكون سطحية المظهر ولكنها تخفي تحتها إصابة شديدة عميقة .

وهناك عدة أنواع من الجروح المفتوحة وهي :

## - الجرح القطعي:

ويحدث نتيجة التعرض لآلة حادة كالמוש والسكين أو قطع الزجاج، ويتميز بكون حافتي الجرح منتظميتين مع وجود نزف شديد في المنطقة لقطع عدد من الأوعية الدموية.

## - الجرح النافذ:

ويحدث نتيجة اختراق الجلد بآلة حادة مثل الخنجر والرمح أو أية جسم رفيع مدبب، ويتميز بقلّة الدم المصاحب للإصابة، إن أصاب عضوا داخليا أو أوعية دموية يتحول إلى جرح خطير جدا، قد يتسبب في وفاة المصاب خاصة إذا ثقب أحد الأحشاء الهامة .

## - الجرح الرضي:

و تكون حافتي الجرح غير منتظميتين، حيث يتمزق الجلد نتيجة اصطدام بجسم صلب غير حاد مثل السقوط من ارتفاع عالي، ويتميز بكون أن النزيف لا يكون بشكل كبير، إضافة إلى تعرضه لدخول أجسام غريبة.

## - الجرح المتهتك:

وينتج عن هرس العضو أو النسيج لجسم صلب وثقيل، ويحدث تلف كبير للجلد والأنسجة التي تليه، وهذا النوع من الجروح هو الأكثر عرضة للمضاعفات مثل النزيف والتقيح والتلوث وغيرها.

## علاج الجروح:

- يمكن علاج الجروح داخل الملعب إذا كان الجرح صغيرا وبسيطا، أما إذا كان الجرح نافذا أو كبيرا فيجب استشارة الطبيب الأخصائي في ذلك حالا.

- ومن القواعد الأساسية لعلاج الجروح عامة ما يأتي:

- تعقيم مكان الإصابة بأحد المطهرات المتوفرة مع عدم إزالة التجلد الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف .

- العمل على إيقاف النزف إما بواسطة الضغط المباشر على مكان الإصابة بواسطة قطعة من الشاش أو على مكان الإصابة، حيث تحدث البرودة، انقباض في الأوعية الدموية، وتقلل من النزف بصورة كبيرة، وهناك بواسطة كيس من الثلج أو رش كلوراثيل على مكان الإصابة . وهناك نوعان من النزف الدموي الأول خارجي أي خارج سطح الجسم، والآخر داخلي وهو الأخطر، ويحدث في الأحشاء الداخلية، ولا يخرج إلى الخارج، ويستدل عليه الأعراض المصاحبة له كانهخفاض ضغط الدم واصفرار الوجه والجلد وتعرقه وزيادة النبض .

- يمدد المصاب ليكون الرأس أكثر انخفاضا من الجذع، وذلك قصد تمكين كمية كبيرة من الدم من الوصول إلى الدماغ