

## أنواع الإصابات في المجال الرياضي وآليات حدوثها

هناك أنواع متعددة للإصابات الرياضية التي يتعرض لها ممارسي الرياضات الفردية و الجماعية نذكر منها الآتي:

### النفطات أو الفقاعات:

و تنتج من احتكاك الجلد بقوة و استمرار بسطح خشن و لمدة قصيرة مما يؤدي إلى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى و ظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الأوعية الدموية و الأوعية اللمفاوية، كما ان هناك القروح التي قد يصاب بها الجلد لتكرار الاحتكاك في نفس المنطقة.

### العلاج:

يجب المحافظة على هذا الانتفاخ الجلدي المائي كما هو إن أمكن حيث نلاحظ بعد فترة قصيرة امتصاص السائل مرة أخرى و رجوع الجلد إلى حالته الطبيعية، أما إذا أراد اللاعب التخلص منه بسرعة فيجب تعقيم المنطقة بسائل معقم و من ثمة فتح المنطقة بمشرط معقم مع وضع مادة حافظة فوق منطقة النفطة لمنع حدوث الالتهاب.

### السحجات:

و هي الإصابات الخفيفة للجلد و التي لا يصاحبها تمزق كلي بطبقات الجلد النسيجية، و يتعرض لها اللاعب عند السقوط أو الانزلاق على سطح خشن أو قدم زميل.

### العلاج:

- إزالة أي جسم غريب متعلق بالمنطقة لمنع الالتهاب.
- غسل المنطقة بالماء ثم يوضع سائل معقم.
- وضع قطعة من الشاش مع قليل من المضادات الحيوية.

## الجروح:

يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة تحت الجلد ، و يسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح. كما يعتبر الجرح انفصال غير طبيعي في أنسجة الجسم مع حدوث قطع في الجلد، هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية.

وهناك عدة أنواع من الجروح و هي :

- **الجرح القطعي:** و يحدث نتيجة التعرض لألة حادة كالسكين او قطع الزجاج و يتميز بكون حافتي الجرح منتظمين مع وجود نزيف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الاوعية الدموية .

- **الجرح النافذ:** و يحدث نتيجة اختراق الجلد بالة حادة مدببة مثل الرمح و سلاح المبارزة او اي جسم رفيع مدبب ، و يتميز بقله الدم المصاحب للإصابة إلا إذا أصاب عضوا داخليا أو أوعية دموية يتحول الجرح خطير جدا قد يتسبب في وفات المصاب خاصة اذا ثقب احد الأحشاء الهامة مثل القلب و الكبد و الطحال ، كما يساعد عمق الجرح على سهولة تلوينه بالمكروبات .

- **الجرح الرضي:** وينتج من ارتطام اللاعب بجسم غير حاد كالحجارة حيث يحدث تمزق في الأنسجة و تكون حوافي هذا الجرح غير منتظمة مع حدوث اقل في حالة الجرح القطعي .

### - الإسعافات الأولية للجرح:

- يجب التأكد قبل بدأ الإسعافات الأولية من عدم وجود إصابات أخرى مثل الخلع أو الكسر وغيرهما لدى اللاعب المصاب، و في حالة عدم وجود إصابات أخرى تجرى الإسعافات التالية:
- تنظيف الجرح بقطن مبلول بالماء النظيف ثم ينظف بمطهر طبي ( سافلون او ديتول مخفف بالماء أو بالميكروكروم ) 50 %.
- إيقاف النزيف إن وجد و ذلك بوضع شاش معقم على الجرح ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش و يتم لف الجرح برباط ضاغط مع الضغط قليلا ثم إحكام الرباط لإيقاف النزيف، و يجب مراعاة تغطية كل مساحة الجرح.
- نقل المصاب إلى اقرب مركز صحي.

## - علاج الجروح:

إذا كان الجرح صغيراً فلا يستدعي عرضه على الطبيب و يمكن معالجته في مكان الإصابة. أما في حالة الجروح الكبيرة أو النافذة فيجب استشارة الطبيب الأخصائي و من أهم القواعد الأساسية للعلاج هي:

- أ- تعقيم مكان الإصابة بإحدى المطهرات المتوفرة مع عدم إزالة التجلد الدموي.
- ب- العمل على إيقاف النزيف إما بواسطة الضغط على مكان الإصابة بواسطة قطعة من الشاش أو كيس من الثلج أو رش كلور.

## التمزقات العضلية:

تحدث الإصابات العضلية في الملاعب الرياضية كنتيجة لقوة خارجية مما يحدث الكدمات و الإرتشاحات الدموية، و التهتك العضوي لمختلف الأنواع، أو قد تحدث تلك الإصابات نتيجة لقوة داخل الأنسجة نفسها في أحد الحركات الفنية الخاطئة للأداء الرياضي ( عامل داخلي) مثل إصابات الشد و التمزقات العضلية بكل أنواعها المختلفة .

## تعريف التمزق العضلي :

هو تمزق العضلات و الأوتار نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الذي ينتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة و المضادة.

و هو عبارة عن تمزق في الألياف العضلية و قد يصاحبها تمزق بالأوعية الدموية و ترجع أسباب التمزقات إلى الاستعمال الخاطئ أو التدريب الرياضي الغير العلمي للعضلات كالقيام بمجهود أكبر من طاقة العضلات أو إهمال الإحماء قبل التمارين ، أو نتيجة شد مفاجئ أو متكرر أو نقص المرونة بالعضلات ، وقد يصاحب التمزق العضلي ألم شديد مكان الإصابة و فقدان للقدرة الحركية لها و يتناسب هذا الفقدان طردياً مع حجم الإصابة<sup>1</sup> ، و للتمزق العضلي أنواع و درجات و هي :

أ - تمزق درجة أولى : أو بما يعرف التمزق العضلي البسيط وهو تمدد ألياف العضلة و لا يوجد سيلان للدم في العضلة .

ب- تمزق درجة ثانية: أو بما يعرف التمزق العضلي الجزئي ( المتوسط) و هو تمزق بعض الألياف العضلية فتكون دققاً دموياً و بعد مرور ساعات يظهر كدم صغير.

ج - تمزق درجة ثالثة : أو بما يعرف بالتمزق غير الكامل ( الجزئي ) للعضلات ؛ في هذا النوع لا تتمزق العضلات بالكامل و لكن تتمزق بعض أجزائها أي العديد من الألياف و قد يكون هذا التمزق في وسط العضلة و داخلا في مركز العضلة أو خارجها ، جهة المحيط الخارجي لها و لهذا يظهر ورم مهم ويولد كدما مبكرا على ناحية التمزق .

تمزق العضلة جهة مركزها: يكون عادة مصحوبا بألم أكبر مع فقدان في وظيفة العضو المصاب، ولا تبدو إصابة ظاهرية في العضلة نظرا لعمق الإصابة ، تمزق العضلة جهة محيطها الخارجي: إن تمزق العضلة جهة محيطها الخارجي يكون مصحوبا بوجود تجمع دموي و هو يتجمع طبقا لقوانين الجاذبية خلال المستويات الفراغية بين الأنسجة المحيطة، و فيه يبدو عادة تلون و تجمع دموي يمكن مشاهدته على بعد عدة سنتيمترات من مكان الإصابة.

د - تمزق من درجة رابعة (التمزق الكامل للعضلات): يعتبر أخطر ضرر عضلي قد يحدث للرياضي، ويبدأ بالألم شديدة و شلل تام، ويشاهد بوضوح في حالة تمزق العضلة ذات الرأسين الموجودة بالعضد حيث تنفصل إحدى رأسها و هي الرأس الطويلة ، عندئذ فإن انقباض الكوع يكون مصحوب بظهور و بروز هذا الجزء من العضلة في وسط العضد كبروز غريب ، و هناك إصابة مماثلة أخرى عندما يتمزق الجزء الوسط من عضلة رباعية الرؤوس بفعل إصابة مباشرة أسفل الفخذ من جهة الأمام، و هناك إصابة مشابهة للإصابتين السابقتين تحدث للعضلة الخلفية للفخذ التي غالبا ما تتمزق في بعض الحركات العنيفة للعديين .

### أسباب حدوث الشد او التمزق العضلي:

- الالتهاب العضلي يحدث نتيجة احتقان الشعيرات الدموية داخل الليفة العضلية و زيادة لفضلات التعب (حمض اللاكتيك) والاختلاف في لزوجة و مطاطية العضلة مما يسبب ألم شديد أثناء أداء النشاط الرياضي و قد يكون ذلك سببا في حدوث إصابة التمزق.
- حركة عنيفة، سريعة ذات شدة كبيرة مثل القذف في الفراغ، الانطلاق القوي.
- حركة غير منتظرة أو غير متحكم فيها، عضلات غير محضرة تحضير بدني غير كافي.
- الانقباض العضلي المفاجئ.
- المجهود العضلي الزائد او التمارين المرهقة.
- إهمال الإحماء قبل التمارين ,
- عدم الاتزان والتناسق في التدريب.
- عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب.

## أعراض الشد أو التمزق العضلي:

- الألم و يتوقف على شدة الإصابة، يكون الألم بسيطاً خاصة عند استعمال العضلة في الدرجات البسيطة و قد يكون شديداً في حالة تمزق عدد كبير من الألياف العضلية أو انقطاع العضلة أو الوتر مع سماع صوت فرقعة العضلة وقت حدوث الإصابة و يكون ذلك مصاحباً بعدم قدرة العضلة المصابة على أداء وظيفتها.
- تورم مكان الإصابة نتيجة النزيف الداخلي إما مباشرة أو بعد مرور 24 ساعة حيث يتضخم حجم العضلة و يتغير لون المنطقة إلى الأحمر و الأزرق و الأصفر بعد مرور عدة أيام.
- تشوه العضلة المصابة خاصة في الإصابات الشديدة حيث يمكن رؤية تقعر أو فجوة يحسها المصاب و يمكن رؤيتها بالعين.
- ضعف شديد عند استخدام العضلة المصابة .
- تشنج العضلة المصابة .
- ألم شديد عند الضغط على منطقة الإصابة .

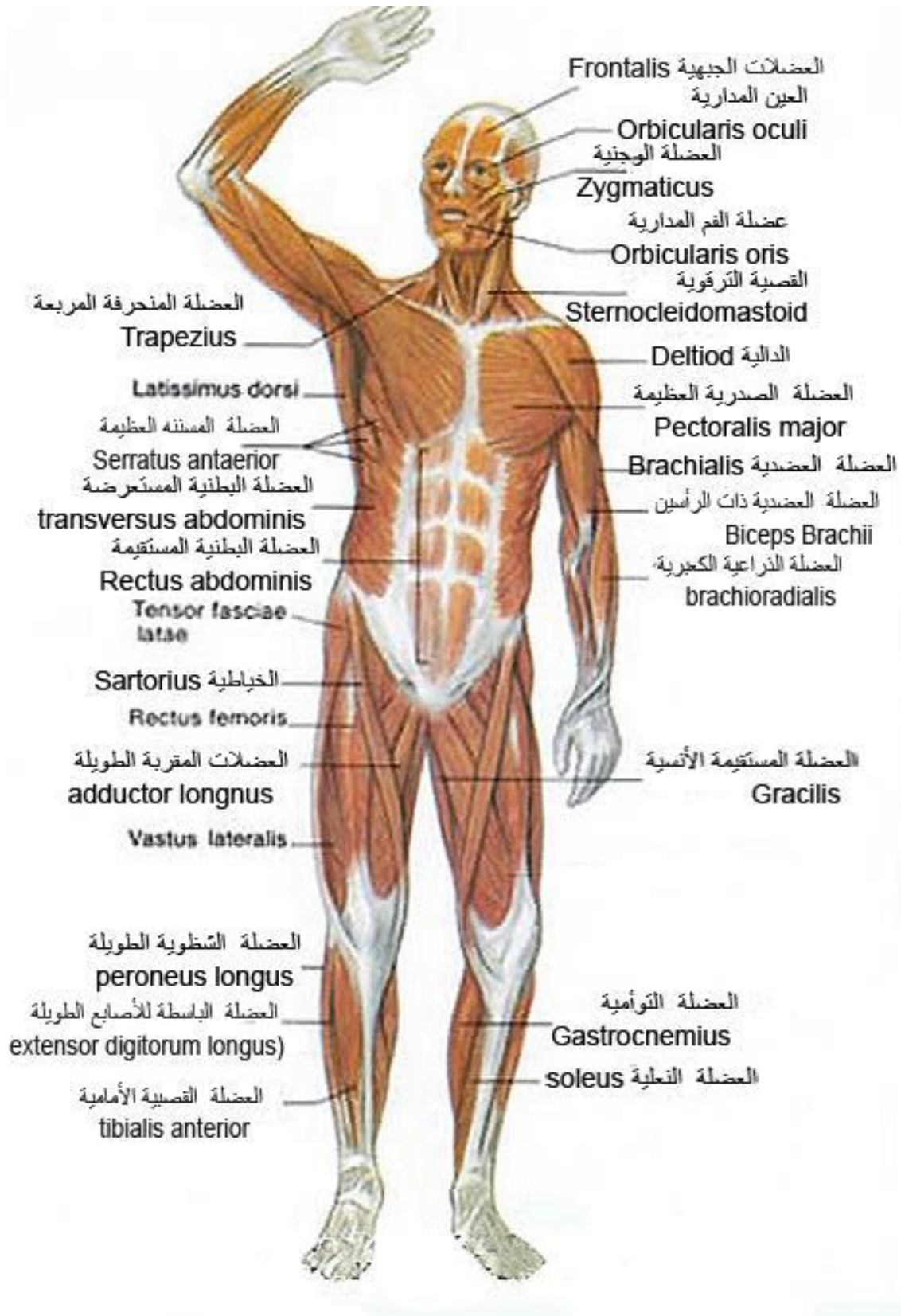
## الإسعافات الأولية للشد أو التمزق العضلي :

يعتبر إيقاف أو التقليل من النزيف الدموي داخل الألياف العضلية هو الهدف الأول من الإسعافات الأولية لحالات الشد العضلي و يجب في هذه الحالة إتباع الخطوات التالية:

- أ- ضع اللاعب المصاب في وضع مناسب و غير مؤلم و الوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابات الأطراف السفلى أو الجذع أو الجلوس من المعتدل في حالات إصابة الأطراف العليا .
- ب- ضع كمادة باردة على الجزء المصاب من العضلة تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام مدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة و المفصل القريب منها لتقليل الحركة .كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم .
- ج- في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة يجب استخدام عكازين للاعب المصاب للانتقال للمستشفى إما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الجذع برباط ضاغط .
- د- ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي و ذلك لاستشارة الطبيب . فيما يلزم عمله لمواصلة علاج اللاعب المصاب .

## علاج الشد أو التمزق العضلي:

- ✓ يجب الاهتمام بالراحة في الفراش خلال 48 ساعة من حدوث الإصابة و جعل العضلة المصابة في وضع ارتخاء لقليل التوتر العضلي.
  - ✓ عدم المشي أو الوقوف لفترات طويلة مع كمادات الماء البارد أو الثلج لمدة عشرين دقيقة.
  - بعد 48 ساعة من لحظة الإصابة يمكن عمل الأتي:
    - ✓ استخدام كمادات متضادة باردة ساخنة باردة مرتين او ثلاث مرات في اليوم لتنشيط الدورة الدموية.
    - ✓ يجب رفع الطرف المصاب للأعلى لقليل الورم.
    - ✓ البدء بالتمارين المسكنة للعضلات تدريجيا بعد ثالث يوم من الإصابة.
    - ✓ العلاج الكهربائي:
    - ❖ أشعة تحت الحمراء.
    - ❖ أشعة الموجات فوق الصوتية.
    - ❖ أشعة الليزر.
  - ✓ العلاج المائي: حمام شمس و زيت برفين أو الكمادات المضادة، و يفضل استخدام التدليك تحت الماء.
  - ✓ التدليك الطبي: سطحي في أول الأمر ثم يتدرج في العمق مع الاحتكاك.
- و تمتد فترة العلاج ما بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع في حالات الإصابة فيما بين العضلات أو جهة المحيط الخارجي للعضلة، بينما يمتد من حوالي شهر إلى شهر و نصف في حالات التمزق الكامل او الإصابة في مركز العضلة و التي يكون شفاؤها بدرجة أبطأ من الحالات الأولى.
- و لا نحصل على الشفاء التام إلا بالحصول على أقصى كفاءة و قوة عضلية و أقصى مرونة عضلية و مدى حركي كامل للمفاصل المجاورة لمكان الإصابة.



الشكل يوضح مختلف عضلات جسم الانسان الرئيسية