

كسور العظام

تعتبر إصابات العظام شائعة الحدوث في المجال الرياضي، وغالبا ما تكون نتيجة لعنف مباشر، وعمامة فإن كسور العظام في المجال الرياضي تختلف بعض الشيء عن الكسور العامة في مجالات الأنشطة الأخرى من الناحية الفنية خاصة في أسباب وميكانيكية حدوثها.

إصابة الكدم : إن أكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة هي الأماكن الرقيقة من الجسم التي يكون فيها العظم تحت الجلد مباشرة ، مثل العظام المكشوفة من عظام الوجه و الجزء الأمامي من عظمة الساق و العقب (الكعب) و عموما تتوقف درجة الإصابة على كمية النزيف الدموي في سمحاق العظام (الطبقة السطحية للعظمة) و غالبا ما تكون الإصابة نتيجة الاصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو عن طريق الضربات العنيفة .

تعريف الكسور: الكسر هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزئين أو أكثر ، تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة أو من المنافس، أو ارتطام العظمة بجسم صلب ، أو قوى غير مباشرة كالاتواء العظمة أو انحنائها كما في حالة السقوط من مكان مرتفع (الوثب الطويل).

كما تحدث الكسور أحيانا نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة الإندغام بالعظام مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط مصطحبا معه قطعة من العظام و قد تحدث نتيجة انقباض قوي و مفاجئ لأحد العضلات مما يؤدي إلى حدوث شد قوي من وتر العضلة على نقطة إدغامها بالعظام بدرجة يفصل بها الوتر مصطحبا و فاصلا معه قطعة من العظام

و تختلف نوعية الكسور باختلاف نوعية السبب و نوع الرياضة حيث تزداد النسبة في الرياضات العنيفة مثل كرة القدم و المصارعة... الخ نجد أن النسبة تقل في الرياضات الأخرى مثل تنس الطاولة.

و يمكن تقسيم الكسور من حيث السبب:

1- **الكسر الاصابي:** نتيجة لإصابة شديدة كالاصطدام بجسم صلب كما في حالة الحوادث أو السقوط من مكان مرتفع و في هذه الحالة يمكن ان يكون كسر مباشر أو غير مباشر.

أ- الكسر المباشر: و هو ان يحدث الكسر مكان الإصابة و تكون كمية إصابة.

ب- الكسر غير المباشر: و فيه يكون الكسر في مكان بعيد عن مكان الإصابة مثل السقوط من مكان مرتفع على القدمين فيكون رد فعل الإصابة كسرا في عظام الجمجمة أو العمود الفقري مثلا.

2- **الكسر الاجهادي:** وهو الكسر الذي ينتج من تعرض عظمة سليمة لجهد متتال أكثر من اللازم، وهذه الكسور الجهدية منتشرة بكثرة بين الرياضيين.

3- **الكسور المرضية:** و أساس حدوث هذه الكسور تكون العظمة مريضة و هذا المرض أدى إلى ضعفها و جعلها هشّة و عرضة للكسر نتيجة لأي مجهود بسيط.

وتصنف الكسور إلى الأنواع التالية :

- **الكسر البسيط :** هو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين و غير مصاحب بجرح في الجلد.
- **الكسر المركب:** هو الكسر الذي يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنين.
- **الكسر المضاعف :** و هو الكسر المصحوب بجرح في الجلد، لذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث و التهاب في مكان الكسر.
- **الكسر المعقد :** و هو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة ، أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل ، و خاصة بمناطق الإبط و المرفق و الركبة و هذه الحالات إستعجالية و يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن .

أشكال الكسور :

تختلف أشكال الكسور تبعا لحدة و شدة الإصابة و من أهم أشكال الكسور التي تحدث أثناء ممارسة الرياضة ما يلي :

- **الكسر المفتت :** و فيه ينقسم العظم أكثر من جزأين و تتباعد فيه أحيانا بعض الأجزاء الصغيرة من العظم بعضها عن بعض و يحتاج في اغلب الأوقات الى التدخل الجراحي للإعادة جزئيات العظمة الى مكانها الصحيح .
- **كسر الغصن الأخضر:** و هذا النوع لا يعد كسرا كاملا بل عبارة عن التواء او شرخ في العظم و يحدث للناشئين بسبب ليونة و مرونة عظامهم و يحدث في العظام المرنة ذات السطح المحدد و التي لم يكتمل تكلسها تماما.
- **الكسر المدغم :** وفيه يدعم احد حرفي العظمة فوق الآخر ، و ينتج عن السقوط من ارتفاع عالي مما يسبب استقبال العظمة الطويلة لقوة كبيرة بشكل مباشر من خلال محورها الرأس . و يحتاج هذا الكسر إلى تعديل سريع لضمان الاحتفاظ بطول العظمة و نحوها.
- **الكسر الحلزوني:** و فيه يكون انفصال العظم على شكل حرف S و هو شائع بين لاعبي كرة القدم و التزلج على الجليد حيث تثبت القدم على الأرض و يدور الجسم بطريقة مفاجئة في الاتجاه المعاكس.

- **الكسر المائل:** و يحدث عندما تسبب قوة خارجية وفجائية في دوران جزء من العظمة بينما يكون الآخر ثابتا و يتشابه مع الكسر الحلزوني في الشكل.
- **الكسر المستعرض:** و يحدث على شكل خط مستقيم مار بمنتصف ساق العظمة و ذلك بسبب ضربة خارجية مباشرة.
- **الكسر المضغوط:** و يحدث غالبا للعظام المسطحة مثل عظام الجمجمة و ذلك نتيجة السقوط او احتكاك الرأس بسطح جامد غير متحرك ، و يؤثر هذا الشكل من الكسور على المناطق المرنة .

الأعراض المصاحبة لحدوث الكسر:

يتميز حدوث الكسر بألم في منطقة حدوث الكسر و المنطقة المحيطة بها ، و يحدث تغير و تشوه في شكل الطرف و المنطقة المصابة ، و انتفاخ يتناسب مع نوعية الكسر كما يفقد اللاعب المصاب القدرة على تحريك و استخدام الطرف المصاب و بعض الكسور تكون مصحوبة بنزيف دموي و جروح في منطقة الكسر.

الإسعافات الأولية للكسر:

تعتبر الكسور من اخطر أنواع الإصابات الرياضية و من ثم يمكن ان يؤدي إهمال الإسعافات الأولية للكسر أو تقديمه بشكل غير صحيح إلى حدوث مضاعفات قد تؤدي إلى ابتعاد اللاعب عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة او حدوث عاهات دائمة في بعض الأحيان.

و من أهم المفاهيم التي يجب على الإلمام بها قبل القيام بالإسعافات الأولية للكسر ما يلي:

- ان تحريك اللاعب المصاب بكسر بطريقة غير صحيحة قد يؤدي إلى تغير في وضع الطرف طرفي الكسر من مكانهما مما يسبب مضاعفات للكسر أو إصابة للأوعية الدموية او الأعصاب في المنطقة الصحيحة لنقله الى خارج الملعب و عدم مطالبته بالمشي او الحركة.

و فيما يلي الخطوات الأساسية التي يجب إتباعها للإسعافات الأولية لحالة الكسر:

- لا تقم بتحريك اللاعب المصاب الا ضمن اضييق الحدود .
- عدم محاولة إعادة الطرف المكسور الى الوضع الطبيعي في ما لو وجد ان هناك تغيير او تشوه في شكل الطرف .
- في حالة وجود جرح يجب تغطيته بالقطن النظيف ولفه بالرباط الضاغط لوقف النزيف قبل تثبيت الكسر.

- يثبت الكسر بواسطة استخدام الجبائر ، و الجبيرة هي لوح من البلاستيك أو الخشب او المعدن معد للاستخدام كما يمكن إعدادها في وقت الإصابة .
- يجب استخدام النقالة لحمل اللاعب المصاب الى خارج الملعب .
- نقل اللاعب المصاب إلى اقرب مستشفى او قسم الاستعجالات لتلقي العلاج اللازم.

علاج الكسور:

علاج كسور العظام للرياضيين يلزم أن يتم بصورة أسرع وبكفاءة عالية وتامة وخاصة فيما يتعلق بمرحلة التأهيل لما بعد الإصابة ، بل يتعدى ذلك إلى مراحل التثبيت العلاجية للكسور، وعلى سبيل المثال يفضل للرياضيين تثبيت أجزاء العظم المكسور بالمتببات المعدنية لتقليل زمن العودة إلى الكفاءة الوظيفية كما كانت قبل الإصابة وبالتالي العودة بسرعة للملاعب وبنفس الكفاءة السابقة للإصابة.

ونشير هنا إلى احتمال حدوث إصابات بالعظام (شائعة في مفصل الركبة للرياضيين)، ويصاحبها إصابات بالأربطة أو تواجد أجسام عظمية سائبة بين سطحي المفصل المصاب، ويصعب اكتشاف ذلك من صور الأشعة العادية ويحتاج إلى خبرة فنية عالية.

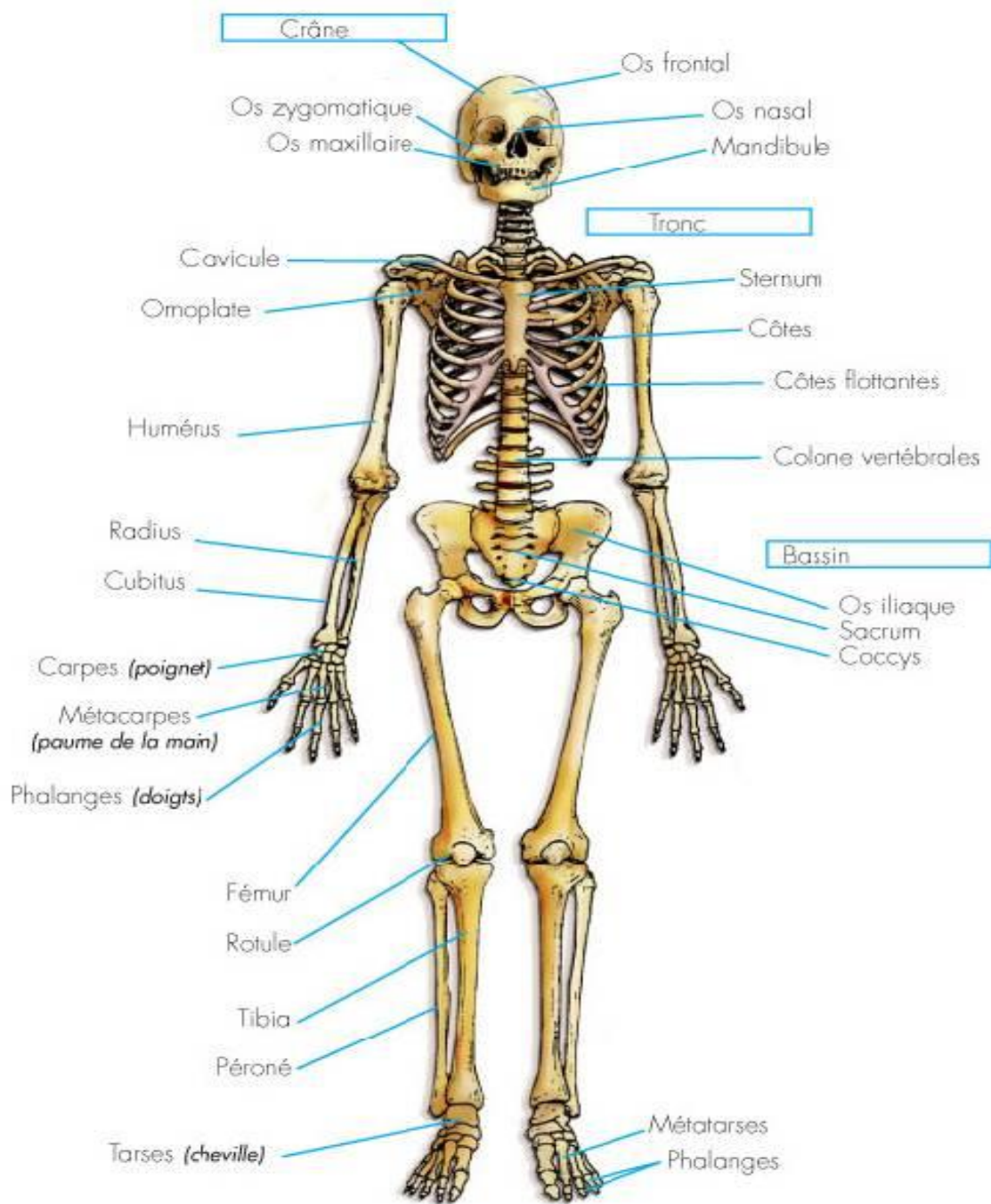
كما يتميز النشاط الرياضي البدني بوجود ما يسمى بكسر الإجهاد "Stress Fracture"، ويحدث نتيجة للتدريب المكثف ولمدة طويلة بحجم وشدة عالية (جرعات تدريبية زائدة)، وذلك في الأماكن التالية :

أ- عظم قصبه الساق "Tibia"

ب- عظم الشظية للساق "Fibula"

ج- عظام سلميات القدم "Metatarsals".

وذلك في رياضات الألعاب مثل كرة القدم واليد والطائرة والجري مسافات طويلة (الماراتون) على أراضي صلبة كما تزداد نسبته عند ممارسة كرة القدم على الأرضيات الصناعية (الطارطون أو العشب الاصطناعي).



الشكل يوضح الهيكل العظمي لجسم الانسان