

المحاضرة الحادية عشر

بعنوان: إصابات الجهاز المفصلي

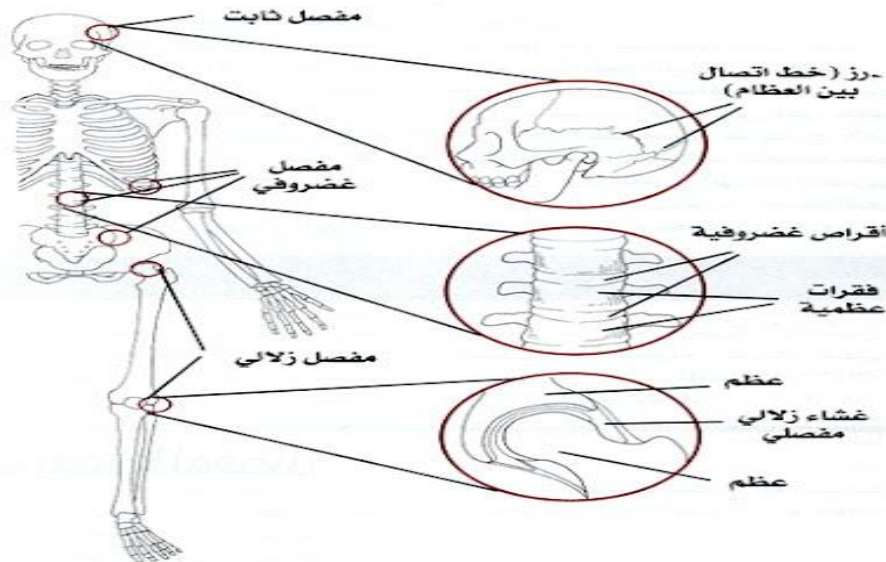
تمهيد

اصابات الجهاز المفصلي شائعة الحدوث في المجال الرياضي وفي كافة أنواع الممارسة لمختلف الألعاب وخاصة في الألعاب الرياضية التنافسية، إن الإصابة المباشرة بضربة في المفصل تؤدي إلى حدوث كدمة داخلية أو حول المفصل وتمزق الأربطة والأنسجة الرخوة هو من الأمور المعتادة في إصابات المفاصل، وقد تتمزق ألياف الكبسولة كلها أو الأربطة المتعلقة بها. تلتقي العظام ببعضها البعض عن طريق المفاصل التي تسمح بالحركة بينهما وتساعد على تثبيت هاتين العظمتين الغشاء الزلالي والأربطة والعضلات المحيطة بها، وهي تختلف طبقاً لوظيفتها، وتنقسم هذه المفاصل إلى ثلاثة أنواع وهي :

- المفاصل الليفية Synarthroses

- المفاصل الغضروفية Amphiarthroses

- المفاصل السيويفية Diarthroses



رسم توضيحي يبين أنواع المفاصل في جسم الانسان

تركيب المفصل:

- التقاء او تمفصل عظمة مع عظمة أخرى او مجموعة عظام أخرى.
- تغلف رؤوس هذه العظام عند التقائها مع بعضها أسطح غضروفية، لامتصاص الصدمات وتقليل الاحتكاك بينها.
- يبطن المفصل من الداخل ما يسمى بالمحفظة الزلالية، وهي تحتوي على سائل زلالي اصفر يغذي المفصل ويسهل حركته عند العمل.
- يغلف المفصل من الخارج ويحيط بالعظام المكونة له يربط بين اجزائه ما يسمى بالمحفظة الليلية وهي تتكون من أوتار العضلات العاملة على هذا المفصل والمارة عليه.
- ومعرفة مكونات المفاصل على النمط يتيح لمن يتعامل مع الرياضي اثناء إصابة مفاصل جسمه وقبلها وبعدها اتخاذ الإجراءات العلمية الوقائية الطبية والتمرينات العلاجية بما يتفق مع تركيب المفاصل ووظائفها.

1- كدم المفاصل:

يحدث نتيجة لإصابة مباشرة وينتج عنه غالبا نزيف في المحفظة الزلالية، ويعتبر كل من مفصل الركبة والمرفق الأكثر عرضة للكدمات.

أ- أعراض كدم المفاصل: من أعراض كدم المفاصل نجد ما يلي:

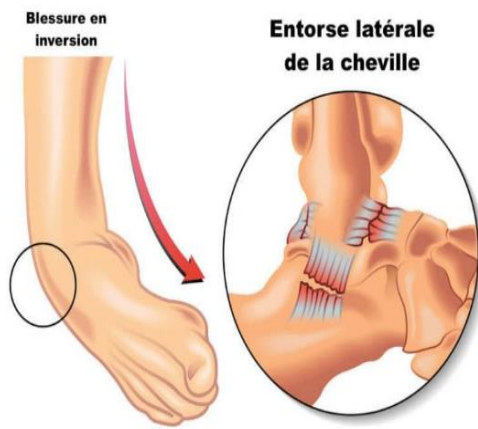
- حدوث ألم و ورم و تغير لون الجلد.
- ارتفاع درجة حرارة العضو.
- عدم القدرة على تحريك المفصل.
- خروج السائل الزلالي المكون للمفصل حيث يضاعف إلى ارتشاح يحدث للسائل الدموي محدثا الورم في المفصل.

- ب- علاج كدم المفاصل: يتم علاج كدم المفاصل عبر الخطوات التالية:
- إيقاف النزيف أو السائل الزلالي بواسطة موقوفات النزيف .
 - رباط ضاغط أو عمل جبيرة خلفية للمفصل المصاب لتثبيته و لمنع زيادة الورم.
 - راحة المفصل المصاب فقط من أسبوع إلى أسبوعين .
 - عمل صورة بالأشعة للتأكد من سلامة العظام المكونة للمفصل المصاب.
 - تدليك حول المفصل المصاب حيث يساعد على سرعة امتصاص الرشح الزلالي مكان الإصابة.
 - عمل التمرينات العلاجية المتدرجة المناسبة (العلاج التأهلي).

2-الملخ (l'entorse):

هو جروح الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة، مما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه تقطع جزئي أو كلي في الأربطة، نتيجة أداء حركي متجاوز بحدود مدى المفصل كحركات الثني أو المد الزائد، والإلتواءات التي تتجاوز في مداها الطبيعي لحركة المفصل .

ومن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي مفصل القدم ومفصل رسغ اليد، ويرجع ذلك لكثرة العظام والأربطة في تركيبهما، حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة.



رسم توضيحي يبين إصابة الملخ (l'entorse)

أ- أعراض :

عندما يتعرض اللاعب للجزع فإن ذلك يصاحب بجملة من الأعراض نوجزها كالتالي:

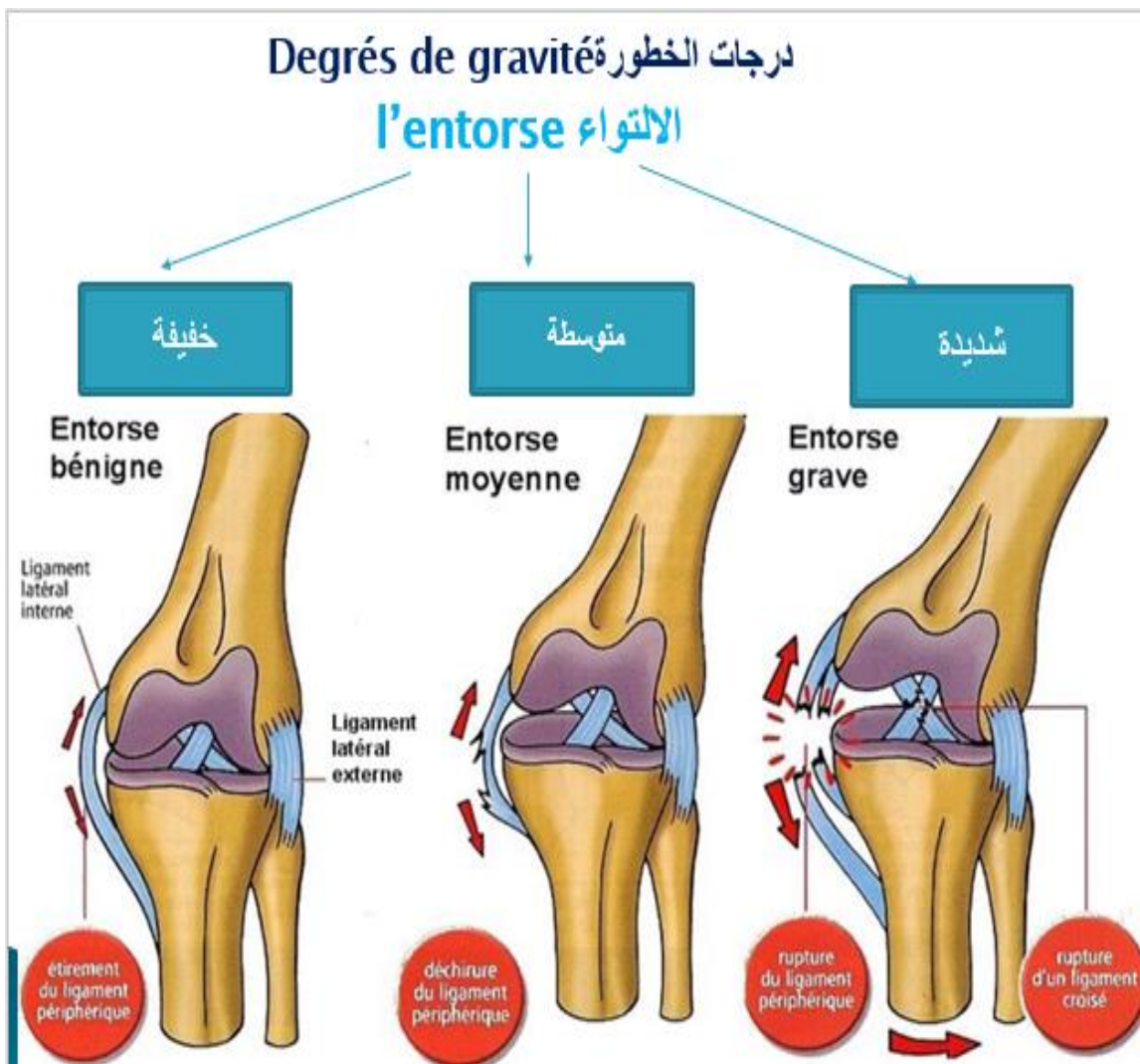
- ألم شديد للمفصل نتيجة تمزق المحفظة الليفية بما فيها من أربطة وأنسجة حول المفصل.
- يزيد الألم إذا ما تم الضغط على الرباط المصاب ويزول عند الضغط على العظام المجاورة.
- يزيد الألم إذا ما حدثت الحركة في اتجاه الحركة التي سببت الجزع ويزول الألم إذا ما حدثت الحركة في عكس اتجاه الحركة التي سببت الجزع.
- ورم الإصابة، ويحدث هذا الورم في الحال إذا كان الجزع شديدا وقد يستمر حدوثه خلال اليوم الأول للإصابة، ويتشكل هذا الورم نتيجة للإرتشاح الدموي حول المفصل.
- قد يحدث تغير لون الجلد مكان الإصابة إذا كان الإرتشاح الدموي شديدا .
- ارتفاع طفيف في درجة حرارة المفصل المصاب .

ب- إسعاف وعلاج الملخ :

يتم إسعاف وعلاج الملخ عن طريق اتباع الخطوات التالية :

- إبعاد اللاعب عن الملعب وإراحة المفصل المصاب .
- عمل كمادات باردة لمدة ثلث أو نصف ساعة حسب شدة الإصابة.
- تثبيت المفصل برباط ضاغط حوله قطعة قطن.
- إراحة المفصل من النقل الواقع عليه مدة 24 ساعة، وفي حالة الجزع الشديد تصل إلى 48 ساعة.
- إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم .
- بعد انتهاء الراحة يتم عمل الآتي :
- تدليك سطحي خفيف أعلى وأسفل مكان الإصابة لتحسين الدورة الدموية ثم على مكان الإصابة.
- وضع كمادات ساخنة للمساعدة في امتصاص الورم .

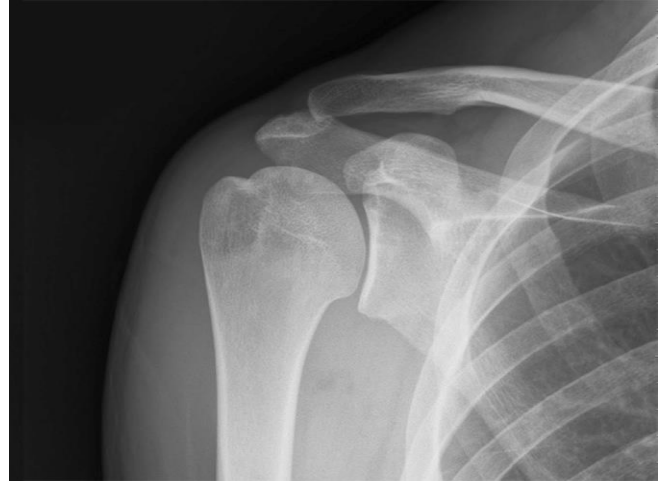
- التدرج في التمرينات الإرادية للعضلات التي تعمل على المفصل إلى حدود الألم ثم التمرينات بمقاومة لتقوية العضلات.
- التأكد من سلامة المفصل قبل إشراك اللاعب في التمرين العادي مرة أخرى مع ملاحظة اللاعب عند معاودة اللعب . حيث يشترط اختبار سلامة المفصل المصاب بحركات سلبية وإيجابية في حدود الحركات التي تسمح بها طبيعة أداء المفصل مثل القبض والبسط والتقريب والتباعد وغيرها، حتى لا تعاود اللاعب أعراض الإصابة مرة أخرى .



رسم توضيحي يبين درجات إصابة الكدم

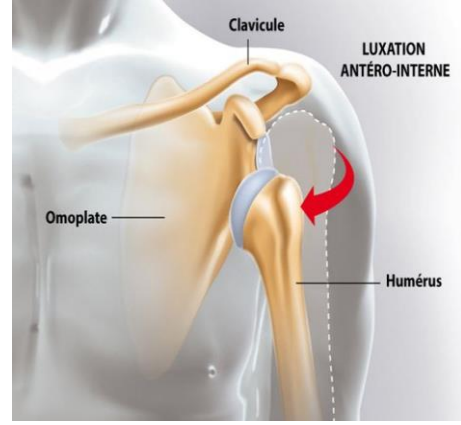
3- الخلع المفصلي Luxation:

هو خروج وانتقال لإحدى العظام المكونة للمفصل بعيدا عن مكانها الطبيعي، حيث تحدث هذه الإصابة نتيجة ضربة قوية لأحد العظمتين المكونتين للمفصل أو لكليهما، وتعد هذه الإصابة من الإصابات الخطيرة في حال تم إهمال علاجها.



رسم توضيحي يبين إصابة مفصل الكتف بخلع مفصلي

- أ- أنواع الخلع المفصلي: هناك عدة أنواع للخلع المفصلي هي:
- ✓ الخلع الكامل: أي انتقال تام للسطوح المفصالية بعضها عن بعض.
 - ✓ الخلع غير الكامل: وهو تباعد السطوح المفصالية (شد في الأربطة).
 - ✓ خلع ورد: وهو تباعد السطوح المفصالية ورجوعها إلى حالتها الطبيعية.
 - ✓ خلع مصحوب لكسر: لإحدى العظام المكونة للمفصل، وأكثر المفاصل عرضة للإصابة هي مفاصل أصابع الطرف العلوي، ويأتي مفصل الكتف بالدرجة الثانية .



رسم توضيحي يبين خلع كامل لمفصل الكتف

ب- علامات وأعراض الخلع المفصلي:

- من أعراض الخلع المفصلي يمكن ذكر الآتي :
- فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل بعد شدة خارجية .
- تشوه المفصل الناتج عن خروج العظم من محله الطبيعي، وأحياناً لا يكون هذا التشوه واضحاً خاصة عند وجود عضلات قوية وكبيرة حول المفصل، ولهذا فمن الأهمية تحسس المفصل والتأكد من وجود العظام في محلها الطبيعي وموازنة الجزء المصاب بالمنطقة المقابلة له في الجسم .
- تورم المفصل مع ألم شديد عند الضغط عليه باليد وألم عند حركته.
- يجب أخذ صورة شعاعية للمفصل للتأكد من الإصابة وللتأكد من عدم وجود مضاعفات ككسر نهايات العظام المتقابلة .

ج- علاج الخلع: يجب إتباع المؤشرات الآتية في علاج الخلع:

- تثبيت الطرف المصاب بوضع صريح لحين نقله إلى الطبيب المختص.
- يجب عدم تحريك المفصل المصاب لحين التأكد من نوعية الإصابة.
- يتم إرجاع المفصل إلى وضعه الطبيعي تحت التخدير من قبل الطبيب المختص.
- تثبيت المفصل في وضعه الطبيعي وحسب نوعية المفصل ولمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

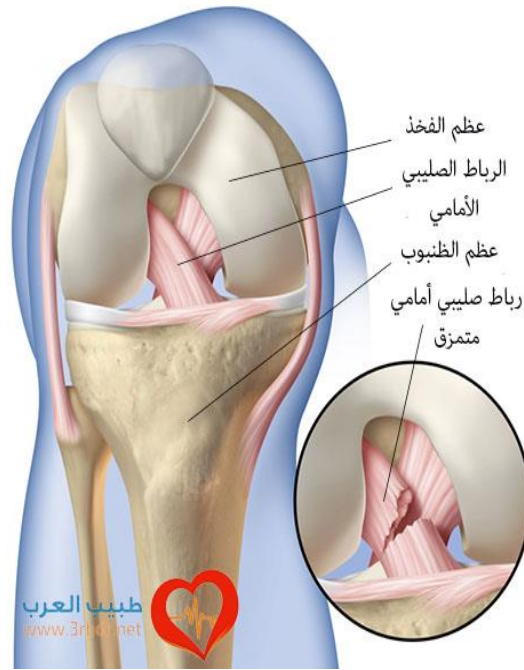
- إجراء العلاج الطبيعي والتأهيلي بإعطاء جلسات أشعة قصيرة وتدليك المنطقة المجاورة والقيام بتمارين متدرجة لتقوية أربطة المفصل والعضلات المحيطة.

4- إصابات الأربطة والأوتار:

الأوتار هي النسيج ذو اللون الرمادي اللؤلؤي الذي يربط العضلة بالعظم، والأربطة هي التي تربط العظام ببعضها البعض .

- تمزق الأربطة Déchirure ligamentaire:

تحدث نتيجة عوامل مثل أمراض الأيض أو أعراض الإنحلال الخلوي، أو التهابات مجاورة للأربطة، كما يمكن أن يحدث نتيجة كدمات رياضية مزمنة أو حمل زائد .



رسم توضيحي يبين تمزق اربطة مفصل الركبة

كل هذه العوامل تؤثر على ثبات الأربطة إذ يجب علينا تحسين سير الدم وتدليك جيد مباشرة بعد ظهور أول أعراض الحمل الزائد والأعراض الملاحظة تفرض علينا تثبيت العضو المصاب أو اللجوء إلى الجراحة في حالة الخطورة .

- تمزق الأوتار Déchirure tendineuse :

وهو قليل الحدوث، ولكنه قد يحدث في بعض الحالات :

- في أوتار أصابع اليد، فقد تنفصل العظمة عن الوتر، كما يحدث في الوتر المتصل بقاعدة عظمة الإصبع، ويحدث هذا عندما يتعرض الإصبع لضربة .
- وقد يحدث تمزق كامل في الأوتار الرئيسية نتيجة إصابة كبيرة، فقد يتمزق وتر صابونة الركبة في مباراة كرة القدم أثناء التعامل مع الكرة أو نتيجة لدفعة عنيفة خلال المباراة أو نتيجة لقفزة خاطئة أو نتيجة الإرتطام بالأرضية، وقد انفجر وتر الكامل نتيجة بذل مجهود عنيف مما يسبب ألم شديد وإحساس بالشد مع فقدان لوظيفة الوتر التي تتمثل في عدم القدرة على الدفع بأصابع القدم .

- تمدد الأوتار Clargation tendineus :

عبارة عن تمدد رباط العضلات أثناء القيام بتمديد زائد أو قوي، فوق الطاقة ويتطلب هنا علاج جراحي مع علاج الجرعة إن وجد، إن تمدد الأوتار تحدث نتيجة حمل غير عاد ويتمثل في ألم شديد خاصة عند الحركة وأثناء القيام بجهد عضلي، والعلاج هنا يتمثل في وضع كمادات بادرة ثم العلاج بواسطة الأشعة تحت الحمراء .



رسم توضيحي يبين أنواع إصابة وتر اخليس (tendon d'achille)

- التهاب الأوتار Tendinites:

يحدث الالتهاب نتيجة إصابة صورها، ويؤدي إلى حدوث ألم يشعر به المصاب، ويحدث خاصة عند مزاوله بعض التمارين الرياضية لمن لم يسبق له التعود عليها، أو أثناء التدريب غير العادي أو التدريب فوق الطاقة الفسيولوجية، كما يتبع أثناء الإصابة بجسم صلب وتنتج عن هذه الإصابة موت ثانوي لخلايا الأوتار، ويستطيع أن يتبع هذا الالتهاب أيضا بالتهاب الأعضاء المجاورة للوتر، وعامة الأعراض الأساسية للالتهابات هي :

ألم متركز في جهة الوتر الذي يتحرك أثناء القيام بجهد عضلي، كما يستمر الألم أثناء الليل بسبب الالتهابات، ويتمثل العلاج هنا راحة تامة بالإضافة إلى علاج دوائي جدي مع المتابعة بالعلاج الطبيعي.



رسم توضيحي يبين التهاب الأوتار Tendinites