

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
معهد التربية البدنية و الرياضية
جامعة الجزائر 3

محاضرات الطب الرياضي و الأسعافات

السنة الثانية ليسانس
الأستاذة: سعيد عيسى سميرة

السنة الجامعية :

2019/2018

محاضرات الطب الرياضي و الأسعافات

محتوى المطبوعة

المحور الأول : الطب الرياضي

- 1 - مقدمة 1
- 2 - تاريخ الطب الرياضي 1
- 3 - أهداف الطب الرياضي 2
- 4 - مهام الطب الرياضي 2
- 5 - أقسام الطب الرياضي 3
- 5 - 1 - الطب الرياضي التوجيهي 3
- 5 - 2 - الطب الرياضي الوقائي 3
- 5 - 3 - الطب الرياضي العلاجي 3
- 5 - 4 - الطب الرياضي التوجيهي 3

المحور الثاني : الإصابات الرياضية

- 1 - مقدمة 4
- 2 - تعريف الإصابة 4
- 3 - الإصابة الرياضية 4
- 3 - 1 - تعريف الإصابة الرياضية 4
- 3 - 2 - أسباب الإصابات الرياضية 5

- 3 - 3 - أعراض و علامات الإصابات الرياضية 5
- 3 - 4 - الوقاية من الإصابات الرياضية 7
- 3 - 5 - تصنيف الأصابات الرياضية 8
- 3 - 5 - 1 - إصابات الجلد و الأنسجة الرخوة 8
- 3 - 5 - 2 - إصابات العضلات 11
- 3 - 5 - 3 - إصابات العظام 13

المحور الثالث : الإسعافات الأولية

- 1 - 21.....
- 2 - تعريف الإسعافات الأولية 21
- 3 - أهداف الإسعافات الأولية 21
- 4 - مبادئ الإسعافات الأولية 21
- 5 - أهمية الإسعافات الأولية 21
- 5 - صفات المُسعف 22
- 6 - واجبات المُسعف 23
- 7 - قاعدة RICE في الإسعافات الأولية 23
- 7 - 1 - الراحة 24
- 7 - 2 - الثلج 24
- 7 - 3 - الضغط 24
- 7 - 4 - الرفع 24

الطب الرياضي

1 مقدمة :

الطب الرياضي هو أحد التخصصات الطبية الحديثة وفيه يتم تطبيق مختلف الفروع والفنون الطبية على النشاط البدني عامة والممارسة الرياضية خاصة، فهو يهتم بعودة اللاعب بعد مرضه أو إصابته بطلا كما كان في نفس درجة لياقته البدنية السابقة.

و يختص الطب الرياضي كعلم طبي حديث ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية المرضية المختلفة في الجسم الناتجة من نشاط البدني في الظروف العادية والمختلفة، كما أنه يبحث أيضا العلاقات التطبيقية الوثيقة لمختلف الفروع الطبية بأداء وممارسة النشاط العادي والرياضي للفرد . كما أن الطب الرياضي يهدف إلى الاختيار والتوجيه والمراقبة ومعالجة الرياضيين، ويقوم أيضا بمراقبة التأثيرات التي تتركها الرياضة على جسم الرياضي، وذلك بواسطة أجهزة حديثة كجهاز اللياقة البدنية، وجهاز التصوير التحليلي، والتي يمكن بواسطتها أخذ فيلم اللاعب أثناء التمرين وتحليل حركته بالسرعة والبطء وعرضها له، وتعليق المدرب والطبيب عليها حتى يشغل الحركات الإيجابية ويتجنب الحركات السلبية وإيجاد لها علاقة باللعب

2 - تاريخ الطب الرياضي :

استخدم للمرة الأولى مصطلح الطب الرياضي في عام 1896م، عن طريق تطبيق مجموعة من العلاجات الطبية على الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة أثناء الألعاب الأولمبية، وتم تحويله إلى فرع طبي دراسي في عام 1913م عندما تم تأهيل وتدريب عدد من الأطباء حتى يصبحوا متخصصين في الطب الرياضي. في عام 1920م تم إنشاء الجمعية الرياضية الطبية بالتزامن مع انطلاق الألعاب الأولمبية الشتوية، والتي اعتمدت على نشر فكرة الطب الرياضي بصفته الوسيلة المناسبة لتقديم العلاج للرياضيين، وخصوصاً العلاجات الفورية عند تعرضهم للإصابات أثناء المباريات الرياضية. في عام 1928م أعلن عن إقامة المؤتمر الطبي الأول للطب الرياضي في مدينة أمستردام في هولندا، وشارك في المؤتمر العديد من الأطباء من معظم دول العالم، وساهم هذا المؤتمر في التعزيز من دور الطب الرياضي، ودوره في التعرف على الحالات المرضية، والإصابات التي يتعرض لها الرياضيون، وفي أواخر القرن العشرين للميلاد أصبح الطب الرياضي من أحد الفروع العلمية التي تُدرس في الجامعات العالمية

3 - أهداف الطب الرياضي :

يتمثل دور الطب الرياضي في الاختيار ، التوجيه ، المراقبة و العلاج 'فقبل أن يسمح للرياضي بممارسة رياضة ما فلا بد من الكشف على قدراته البدنية و قدرته على تحمل المجهودات التي تتطلبها الرياضة ، فمن المهم معرفة صحة الفرد اي أنه لا يعاني من اعاقه أو مرض ما

عرف العالم Carilly Bert الطب الرياضي بأنه يعمل على الاختيار ، التوجيه، المراقبة و علاج الرياضيين

- **الاختيار :** الطب الرياضي يقوم باختيار الفرد الذي يستطيع ممارسة الرياضة و الذي لا يستطيع ممارسة الرياضة و ذلك بعد تشخيص الأمراض التي تمنع ممارسة الرياضة
- **التوجيه :** انطلاقاً من مختلف التمرينات و الاختبارات التي تجرى على الفرد و انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها ينصح له ممارسة الرياضة اللازمة له و ذلك حسب جسمه ، قدراته البدنية ، الوظيفية و المرفولوجية و حتى البسيكولوجية
- **المراقبة :** ونقصد بذلك فحص الرياضي و متابعته بصورة مستمرة للوقاية من الأصابات الرياضية
- **العلاج :** الطب الرياضي يهتم بعلاج الأصابات الرياضية و ذلك بالأعتماد على طرق علاج مختلفة و إعادة التأهيل .

4 - مهام الطب الرياضي :

الطب الرياضي يقوم على :

- الحرص على تطوير الأفكار المرتبطة بالعلاج الطبي في مجال الألعاب الرياضية.
- متابعة اللياقة البدنية عند الرياضيين، والتأكد من حالتهم الصحية، وخصوصاً للذين عانوا منهم من إصابات سابقة.
- وضع مجموعة من الدراسات العلمية، والطبية التي تساهم في التعرف على تفاصيل الأمراض، والإصابات الرياضية بوضوح.
- تنظيم الاجتماعات والمؤتمرات التي تهدف إلى جمع الأطباء، وتشجيعهم على العمل ضمن مجال الطب الرياضي.
- تعزيز التعاون بين الجمعيات المتخصصة بالطب الرياضي، ومنظمات الصحة الدولية.

• نشر مجموعة من المجالات، والمنشورات العمليّة المتخصصة حول علم الطب الرياضي.

5 - أقسام الطب الرياضي :

لقد امتدت خدمات الطب الرياضي وتشعبت وتعددت فروع التخصصية لخدمة المجال الرياضي حتى أصبحت فروع الطب الرياضي مجالاً شائعاً بذاته يقدم خدماته في الميدان والحق للرياضي يمكن تحديد أنواع الطب الرياضي كالاتي

5- 1 - الطب الرياضي التوجيهي : انطلاقا من الاختبارات التشريحية والمورفولوجية

والفيزيولوجية، وعن طريق الاختبارات السيكولوجية يتم توجيه الناشئين للألعاب والرياضات التي تتناسب مع إمكانياتهم، فيكون عمل المدرب وما يبذله من جهد منصب على اللاعبين ذوي الإمكانيات والمواهب الخاصة المتفقة مع متطلبات اللعب، والأنشطة كما يحقق أصول المستويات العالية.

5- 2 - الطب الرياضي الوقائي :

يبحث في التغيرات الفيزيولوجية والتشريحية والنفسية والحيوية، السلبية منها والإيجابية، التي تحدث في الأنسجة، وحالة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في كافة ظروف حياتهم في الملعب وخارجه، ويعطي توجيهات بما يجب تطبيقه، وما يجب القيام به للحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم البدنية والنفسية في ظل ممارسة النشاط، ولعل من أهم أهدافه إصدار تعليمات مدربي الاختصاصات المختلفة، والتي تتضمن التمارين التعويضية الضرورية لكل تخصص، وذلك على اختلاف درجاتها.

5 - 3 - الطب الرياضي العلاجي :

هدفه هو علاج اللاعبين المصابين وذلك بالاعتماد كل فروع طب العظام والجراحة، والأعصاب، والطب الطبيعي وفقا لطبيعة الإصابات ومتطلباتها.

5 - 4 - الطب الرياضي التأهيلي :

ويختص بتحديد برنامج تدريبي للمصابين أثناء الإصابة، ومدة الشفاء منها، وذلك للسماح للاعب بالعودة للمنافسة في أحسن الظروف.

الإصابات الرياضية

1 - مقدمة :

الإصابات الرياضية هي الأكثر شيوعاً و تحدث في الأنشطة الرياضية. كثير من المتنافسين الرياضيين، الذين تتراوح أعمارهم بين 14 سنة وتحت، وقعوا في الإصابات الرياضية سنوياً؛ مما يسبب بعض ضياع الوقت للمشاركة في هذه الرياضة. السبب الرئيسي للوفاة التي تنطوي على إصابات ذات صلة بالرياضة، على الرغم من ندرتها، هو إصابات الدماغ. عندما أصيب النظامان الرئيسيان، تتأثر الأعصاب و أنظمة الأوعية الدموية، حيث أنّ الجسم يتخدر، وعادة ما تكون العلامات الأولى للجسم تخبرك أن الجسم قد تأثرت. وهكذا ، عندما يشترك رياضي من خدر وبالوخز على وجه الخصوص؛ فإن مفتاح التشخيص هو الحصول على تاريخ الإصابة لإدراك الأعراض المكتسبة للرياضي، وتحديد تأثير الإصابة على الجسم وعملياته، ثم تحديد طريقة المعالجة الأولية. في عملية تحديد ما حدث بالضبط في الجسم والتأثيرات الدائمة، يختار معظم المتخصصين في المجال الطبي طريقة للأجهزة الطبية التكنولوجية للحصول على حل موثوق لموقع الإصابة، الوقاية تساعد على الحد من الإصابات الرياضية المحتملة، ومن المهم إقامة المشاركة في عمليات الإحماء والتمدد والتدريبات التي تركز على مجموعات العضلات الرئيسية المستخدمة عادة في الرياضة التي تهم. أيضاً، وخلق برنامج الوقاية من الإصابات كفريق واحد، والتي تشمل التعليم على معالجة الجفاف، والتغذية، وأعضاء فريق الرصد في خطر ورصد السلوك والمهارات والتقنيات. هي أيضاً مراجعات مفيدة للوقاية من الإصابات الرياضية للاعب

2 - تعريف الإصابة :

هي خلل يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوصيفة الطبيعية له

3- الإصابة الرياضية :

هي الإصابة التي تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطل هذه الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة

3 - 1 - تعريف الإصابة الرياضية :

هي تأثر نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج و يمكن تقسيم المؤثرات إلى :

- مؤثر خارجي أي تعرض اللاعب الى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله أو بالأرض أو بالأدوات المستعملة في ذلك النوع من الرياضة .
- مؤثر ذاتي أي إصابة اللاعب نفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء أو اية أسباب أخرى
- مؤثر داخلي مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الأرهاق العضلي او فقدان الماء و الماء و الأملاح المعدنية

3 - 2 - أسباب الإصابات الرياضية :

إن إصابات الرياضيين تختلف من حيث طريقة و حدوث تلك الإصابة وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى إصابة اللاعبين :

- عدم الإحماء الكافي قبل البدء بالتدريب أو الممارسة الرياضية
- عدم اكتمال اللياقة البدنية العامة و الخاصة عند اللاعبين
- عدم ارتداء الأجهزة الوقية في بعض الألعاب الرياضية
- عدم مناسبة الملابس التبريد الرياضي
- عدم مناسبة اللعبة للجنس و العمر بالنسبة للممارسين
- الخشونة المتعمدة في اللعب
- عدم مراعاة الشروط الصحية للممارسة الرياضية مثل الحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة , النضافة , العدوى
- عدم مناسبة أرضية الملاعب للممارسة الرياضة
- سوء الحالة النفسية للاعبين
- التدريب الزائد عن الحد
- الخطورة المتأصلة في بعض الألعاب الرياضية
- سوء التغذية

3 - 3 - أعراض و علامات الإصابات الرياضية :

نجل هنا الأعراض و العلامات التي تنتج من مختلف الإصابات الرياضية بعامة :

- فقدان الوعي أي عدم القابلية للاستجابة للمؤثرات الحسية ولمدة 10 ثوان فما فوق ،و في هذه الحالة يجب التأكد من السبب تأكدا قاطعا قبل رجوع اللاعب إلى اللعب مرة أخرى .
- التغيرات العصبية غير الطبيعية مثل الخدر، التنمل، الشعور بالضعف .
- التورم الناتج من النزيف الدموي .
- اللم بدون حركة الجزء المصاب .
- فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب .
- النزيف الدموي و عادة تظهر الأصابات التي يرافقها النزيف الدموي أكبر مما عليه في الحقيقة .
- التشوه الذي يمكن معرفته بموازنة الجزء المناظر له في الجسم .
- سماع بعض الأصوات أثناء الحركة . أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي : يعود ممارسة النشاط البدني الرياضي بفوائد جمعة على صحة الفرد و حياته بشكل عام , فبممارسة التمارين الرياضية المناسبة بانتظام يمكن تحقيق مايلي :

- بالنسبة للأطفال:

- تقوية العظام و العضلات و المفاصل.
- السيطرة على وزن الجسم و التقليل من الدهون.
- تنشيط القلب و الرئتين .
- تطوير التحكم الحركي و التوازن، أي التوافق العضلي العصبي.
- مقاومة الشعور بالاكنتاب و القلق .
- له تأثير كبير على تبني ممارسات صحة في المستقبل كاجتناب التدخين و شرب الكحول .
- تحسين الأداء المدرسي .
- تحسين مهارات التواصل الاجتماعي .
- منح الفرص للتعبير عن الذات وبناء الثقة بالنفس .
- المحافظة على القوام و الرشاقة .

- بالنسبة للشباب :

- تقليل احتمالية الإصابة بأمراض عدة كمرض السكري القلب ...
- المحافظة على وزن صحي و مثالي .
- تقوية العظام و العضلات.

- تقوية الذاكرة.
- راحة في النوم.
- تحكم أفضل بالضغوطات و التوتر .
- تعزيز الصحة النفسية و التقليل من التوتر و الأكتئاب و الوحدة .
- تحسين نوعية الحياة .
- تعزيز جهاز المناعة .

- بالنسبة لكبار السن :

- زيادة التوازن و التحكم الحركي .
- تقوية العضلات و المفاصل و الوقاية من الدوخة و السقوط .
- الوقاية من أمراض الالتهاب المفصلي و تآكل العظام .
- علاج بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب .
- استغلال جيد لأوقات الفراغ .
- الحفاظ على علاقتهم الاجتماعية و التفاعل مع الآخرين .
- زيادة الثقة بالنفس و الاعتماد على الذات .

3 - 4 - الوقاية من الإصابات الرياضية :

حدد علماء الرياضة بعض العوامل الأساسية التي تتحكم في الوقاية من إصابة اللاعب حيث يمكن أخذها بعين الاعتبار لمنع الإصابة أو التقليل من حدوثها و هي :

- **اللياقة الجيدة :** فالاحتفاظ بلياقة عالية تؤدي الى التقليل من إصابة العضلات .
- الإحماء قبل ممارسة النشاط : فهذا يؤدي الى تهيئة العضلات للنشاط العنيف و هذا يحتاج بتمرينات متدرجة لإصابة العضلات و رفع درجة حرارة الجسم و تنظيم عمل القلب .
- **مناسبة مكان اللعب :** و ذلك لنوع النشاط الرياضي مع مراعاة ظروف الجو و الملابس الملائمة ووقت ممارسة النشاط .
- **الأدوات المستعملة :** فالتأكد من سلامة الأدوات يساعد على تجنب الإصابة بدرجة كبيرة فاستعمال الحذاء المناسب مثلا لايؤدي ساق اللاعب و تعرضه لعديد من الألتواءات .
- **مراعاة قواعد اللعب :** فقوانين الألعاب وضعت أصلا للمحافظة على سلامة اللاعبين لذا يجب مراعاة قوانين هذه الألعاب .

- **الإشراف الجيد** : بحيث يجب تأدية التمرينات الرياضية تحت إشراف جيد و من مشرف مؤهل خاصة إذا كان الممارس في المراحل الأولية للممارسة أو في الألعاب التي تتميز بدرجة خطورة عالية مثل الجمباز أو السباحة .
- **الفحص الطبي الدوري** : حيث هناك العديد من الأمراض لا تظهر أعراضها إلا بعد المجهود العنيف .
- **مراعاة مناسبة الألعاب الرياضية للسن** : فهناك بعض الألعاب الرياضية تناسب جميع الأعمار من السباحة ، التنس و هناك بعض الألعاب لا تناسب الا الأشخاص في سن معينة .

3 - 5 - تصنيف الإصابات الرياضية:

يمكن تصنيف الإصابات الرياضية حسب الأنواع الرئيسية الآتية :

- إصابات الجلد و الأنسجة الرخوة
- إصابات العضلات
- إصابات العظام
- إصابات الأعصاب

3 - 5 - 1 - إصابات الجلد و الأنسجة الرخوة :

إن إصابات الجلد تختلف عن أية إصابة أخرى لأجزاء الجسم المختلفة لأن الجلد هو أحد الدعامات القوية في الجسم لمنع دخول البكتيريا و حدوث الالتهابات ، و عند تمزق الجلد فإنه يصبح في تماس مباشر مع المحيط الملوث ولهذا يجب اتباع الأسس الصحيحة في علاج الإصابات الجلدية و يمكن تقسيم الإصابات الجلدية إلى الأنواع التالية :

1 - **النفطات** : أو الفقاعات و تنتج من احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي الى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى و ظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الأوعية الدموية و اللمفاوية ، ففي هذه الحالة يجب المحافظة على هذا الانتفاخ الجلدي المائي كما هو حيث نلاحظ بعد فترة قصيرة امتصاص السائل مرة أخرى ورجع الجلد الى حالته الطبيعية ، أما إذا أراد اللاعب التخلص منه بسرعة فيجب تعقيم المنطقة بسائل معقم و من ثم فتح النفطة بمشرط معقم مع وضع مادة حافظة لمنع حدوث الالتهاب .

ب - السحجات :

و هي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن ، و هي حالة بسيطة يمكن علاجها بسهولة بإزالة أي جسم غريب من المنطقة المصابة لمنع الالتهاب ثم غسلها بالمعقم أو بالماء و الصابون و من ثم وضع قطعة من الشاش مع قليل من المضادات الحيوية .

ج - الجروح :

هو فقدان استمرارية الجلد لتعرضه لشدة خارجية و هنالك عدة أنواع من الجروح

- **الجرح القطعي :** و يحدث نتيجة التعرض لألة حادة كالسكين أو الزجاج ، و يتم بني يكون حافتي الجرح مقطع منتزعتين مع وجود نزيف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الأوعية
- **الجرح النافذ :** و يحدث نتيجة اختراق الجلد بألة حادة مثل الخنجر ة المرح و سلاح المبارزة ، و يتميز بقلة الدم المصاحبة للإصابة إلا إذا أصيب عضوا داخليا أو أوعية دموية يتحول إلى جرح خطير قد يتسبب في وفاة المصاب خاصة إذا تعلق الأمر بالأحشاء الداخلية مثل القلب ، الطحال و إذا كان الجرح عميقا فيسهل تلوثه بالمكروبات
- **الجرح الرضي :** و ينتج عن ارتطم اللاعب بجسم غير حاد كالحجارة حيث يحدث تمزق في الجلد و تكون حواف هذا الجرح غير منضمة مع حدوث نزيف أقل من نزيف الجرح القطعي

- **علاج الجروح :** يمكن علاج الجروح داخل الملعب إذا كان الجرح صغيرا و بسيطا ، اما اذا كان الجرح نافذا أو كبيرا فيجب استشارة الطبيب الأخصائي في ذلك حالا

و من القواعد الأساسية لعلاج الجروح علاجا تاما يجب :

- **تعقيم مكان الجرح** بأحد المطهرات مع عدم إزالة التجلد الدموي الذي يحدث مكان الجرح نتيجة النزيف .

- إيقاف النزيف إما بالضغط المباشر على مكان الإصابة باستعمال قطعة من الشاش أو باستعمال كيس من الثلج أو رش كلورثيل على مكان الإصابة للتقليل من النزيف الدموي

د - النزيف الدموي :

هو فقدان الدم عن طريق خروج الدم من الأوعية الدموية إلى خارج الدورة الدموية استمرار هذه الحالة يؤدي إلى نقص في كمية الدم المتوفرة في الدورة الدموية. يقسم النزف من ناحية الموقع إلى نزيف داخلي و نزيف خارجي . كما يقسم النزيف من ناحية كمية الدم المفقود في الوحدة الزمنية إلى نزيف حاد و نزيف مزمن

➤ **النزيف الداخلي :** النزيف الداخلي هو النزيف الذي يصيب أعضاء داخلية في جسم الإنسان، فهو أكثر خطورة من النزيف الخارجي و تكمن خطورة النزيف الداخلي في أنه أصعب للتعرف عليه ، وإذا ما كان هناك شك بنزف داخلي فإنه بحاجة إلى فحوصات طبية للوصول إلى موقعه، والتعرف على مصدره.

➤ **النزيف الخارجي :** هو فقدان الدم من خارج الجسم ، وهو غالباً ما يكون بسبب جرح أو إصابة نجمت عن حادثٍ ما. وغالباً ما يرافق هذا الجرح إصابة لشريان ما، حيث أن إصابة الوريد لا تتسبب بشكل عام في نزيف يذكر وذلك لأن تخثر الدم سرعان ما يوقف نزول الدم. لذا يمكن القول أنه حتى يسمى نزول الدم بنزف خارجي، لابد في غالب الحال من إصابة شريان ما.

- إسعافات النزيف :

- الضغط على مكان النزيف باليد .
- الضغط بقطعة من القماش على الشريان المنطقة المصابة .
- رفع العضو المصاب .
- تغطية الجرح لمنع التلوث .
- إعطاء المصاب المصل المضاد لمرض التيتانوس .
- إجراء التنفس الأспرناعي في حالة توقف التنفس .
- نقل المصاب إلى المستشفى لأجراء الفحص الشامل و العلاج التام .

ه - الكدمات :

تنتج الكدمات نتيجة الاحتكاك المباشر بين اللاعبين أو بين لاعب و جسم صلب ، و من الواضح أن الكدمات هي أكثر الإصابات انتشاراً في الألعاب الرياضية مقارنة مع الإصابات الأخرى ، و يعرف الكدم أو الرض بأنه هرس النسيج الجلدي (أو الأنسجة الأخرى كالعضلات و العظام) نتيجة تعرضها لضغط شديد و غالباً ما يصاحب الكدم ألم شديد و تورم المنطقة و تغير اللون

نتيجة النزيف الداخلي و ارتشاح مصل الدم في مكان الإصابة ، يكون الكدم بسيطاً بحيث لا يشعر اللاعب به و لا تحدث تغيرات فزيولوجية في مكان الإصابة , كما يمكن أن يكون الكدم شديداً بحيث لا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء مع وجود تورم شديد و نزيف تحت الجلد مع ارتفاع حرارة المنطقة المصابة

- إسعافات الكدمات :

لا يحتاج الكدم البسيط إلى أي علاج حيث يسترجع الجلد لونه الطبيعي مع مرور الزمن ، أما الكدم الشديد فيوضع عليه كيس من الثلج وقت الإصابة و ربطه برباط ضاغط لإيقاف التورم و بعد أسبوع يرجع الجلد إلى لونه الطبيعي .

3- 5- 2- إصابات العضلات :

تعتبر إصابات العضلات من الإصابات الأكثر انتشاراً عند الرياضيين و يرجع ذلك إلى أن العضلات هو النسيج الرئيسي المنفذ لمتطلبات الأداء الرياضي فهي المكونات الرئيسية في حركة الإنسان و يمكن تقسيم الإصابات العضلية كما يلي :

أ. الكدمات العضلية : يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات الأكثر انتشاراً و هو من الإصابات المباشرة و أعراضها هي :

- ألام شديد في مكان الإصابة .
- حدوث ورم في مكان الإصابة.
- ارتفاع درجة حرارة المنطقة المصابة.
- تغير لون الجلد من الأزرق إلى الأخضر ثم اللون الأصفر ثم بعد الشفاء التام يعود اللون الطبيعي للجلد .

إسعافات الكدمات العضلية : و يتم إتباع ما يلي إتباعاً صحيحاً :

- الإيقاف عن اللعب و عدم تحريك العضلة المصابة .
- استعمال كيس الثلج على المنطقة المصابة لإيقاف النزيف ، تخفيف اللم و التقليل من التورم .
- استعمال الرباط الضاغط على مكان الإصابة للحد من الحركة و التقليل التورم .
- رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب للتقليل من التورم و الألم .
- الراحة التامة للعضلة المصابة من 2 إلى 3 أيام و حسب شدة الكدم .

- إعطاء مسكنات للألم وفقا للإرشادات الطبية .
- العلاج التأهيل مثل التدليك .

ب - التشنج العضلي :

هو عبارة عن تقلص العضلة تقلصا قويا جدا و اكبر من المعتاد نتيجة لرد فعل عصبي و قد يستمر من بعض ثوان الى دقائق خاصة بعد الإجهاد العضلي و يكون مؤلم جدا و من أسباب التشنج العضلي نذكر :

- قلة الماء و الأملاح المعدنية.
- التغذية الغير متنوعة كما و نوعا .
- إجهاد العضلة لمدة طويلة .
- سوء التدريب و نقص الإحماء .
- اضطراب الحالة النفسية للاعب .
- تراكم بقايا الأيض كحمض اللاكتيك .
- عدم وصول الأكسجين للعضلة .

إسعافات التشنجات العضلية :

- التوقف عن اللعب الراحة التامة .
- أخذ حمامات و تدليك المنطقة المصابة تدليكا خفيفا .
- تدفئة العضلة باستعمال الكمادات الساخنة .

ج . التمزق العضلي : و يعرف بأنه شد أو تمزق الألياف أو الأوتار نتيجة جهد عضلي عنيف و أكبر من قدرة العضلة ، و تكون شائعة في الرياضات السرعة و من أهم أسباب التمزق العضلي نذكر :

- نقص الماء و الأملاح المعدنية .
- تراكم نواتج الأيض في العضلة .
- الانقباض العضلي المفاجئ.
- عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس بعضها في العمل.
- التعب و الجهد العضلي الشديد.
- عدم الإحماء الجيد .
- عودة اللاعب قبل شفاؤه من شد أو تمزق عضلي مسبق ذ.

إسعافات التمزق العضلي :

- إبعاد اللاعب المصاب عن اللعب و الراحة التامة .
- ارتخاء العضلة.
- استعمال وسائل التبريد كالماء البارد و الكمادات الباردة لإيقاف النزيف الداخلي لمدة 30 دقيقة من حدوث الإصابة .
- استعمال رباط ضاغط.
- اخذ ادوية للتقليل من الألم و مضادات حيوية لمنع الالتهابات .
- العلاج الطبي و التدخل الجراحي.

3- 5 - 3 - إصابات العظام :

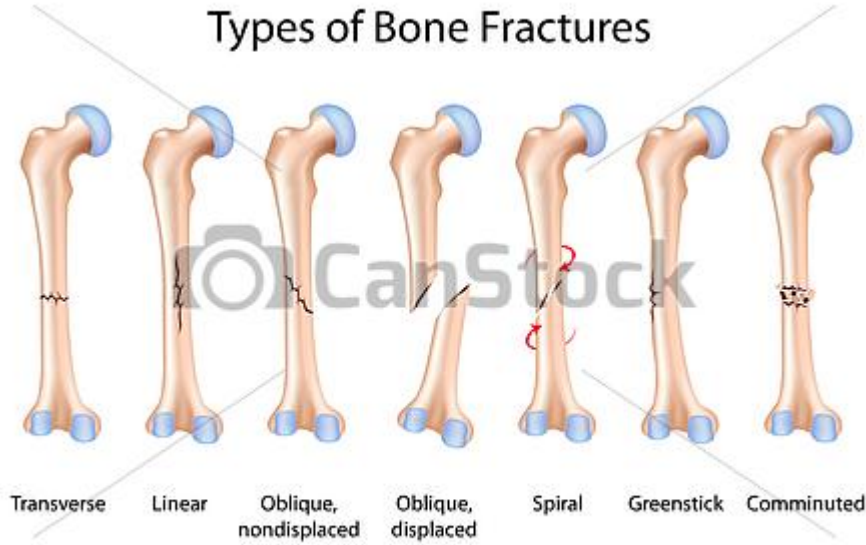
يعد الجهاز العظمي أساسا حيويا تعتمد عليه جميع أجهزة الجسم حيث يشكل الدعامة الرئيسية لعضلات الجسم و يحمي معظم الأجهزة الحيوية في الجسم كالدماغ و القلب و يمكن تقسيم إصابات العظام ألى :

أ . الكسور : يعرف الكسر بأنه فقدان استمرارية العظم الطبيعية نتيجة لشدة خارجية كالضغط أو السحق أو السحب الشديد أو نتيجة المرض و قد يكون الكسر نتيجة إصابة مباشرة على العظم و عادة يصاحبها إصابة الأنسجة الرخوة مثل كدمة الجلد و الجرح كما يمكن أن يحدث الكسر نتيجة إصابة غير مباشرة بعيدا عن منطقة الكسر مثل كسر العمود الفقري ، اما الكسر المرضي فينتج من إصابة العظام بأمراض تؤدي إلى ضعفها و تهششها .

تكون العظام عرضة في ظروف معينة للكسر في سورة متعددة مختلفة ، و ليس العنف وحده كالسقوط من العلو مثلا أو الأصابة في حادث هو السبب الوحيد لحدوث للكسور في العظام ، بل هناك أسباب أخرى كثيرة قد تسبب هذه الكسور دون عوامل خارجية مثل :

- الأمراض الوراثية الخلقية .
- الكسر المرضي
- الاصطدام أو السقوط من العلو أو سقوط شيء ثقيل على الجسم

الشكل رقم : انواع الكسور



© Can Stock Photo - csp11934826

أنواع الكسور :

- الكسر البسيط أو المغلق : وفي هذا النوع من الكسور يظل الجلد الخارجي سليماً دون أن يتمزق أو يجرح كما لا توجد أي إصابات في الأغشية التي حول العظم.
- الكسور المفتوحة : وهذا الكسر يصاحبه جروح في الجلد الخارجي، وفي بعض الحالات وقد يخرج طرف العظم المكسور من فتحة الجرح المقابل للكسر.
- الكسر المضاعف أو المركب : وفي هذا الكسر تصاحبه إصابات في الأعضاء الداخلية المجاورة له كالأوعية الدموية، أو المخ أو الرئة أو الكبد، حسب مكان العظم المكسور وقربه من العضو المتأذي.

أعراض الكسور : للكسر أعراض واضحة غير أنه في حالات كثيرة تكون صورة الأشعة هي الفاصل في وجود كسر من عدمه و في حالات الكسور المضاعفة تكون أطراف

العظام المكسورة ظاهرة للعيان من الجرح. أما في حالات الغير مضاعفة فأعراض الكسر هي :

- ألم شديد و مفاجئ يزداد يزداد عند حركة الجزء المصاب .

- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب .
- ورم حول الكسر مع تغير لون الجلد لتمزق الأوعية الدموية .
- سماع صوت في منطقة الكسر ناتج من احتكاك العظام المكسورم ببعضها .
- تشوه المنطقة المصابة .
- وجود حركة غير طبيعية في منطقة العظم .

اسعافات الكسر : عند حدوث الكسر يجب تجنب حدوث المضاعفات و يجب مراعاة النقاط التالية عند الأسعاف الأولي :

- عدم تحريك العضو المصاب و تحريك المصاب برفق و عناية .
- ملاحظة النبض و سرعة التنفس و اسعاف المصاب أوليا عند اختناقه .
- العمل على إيقاف النزيف ان وجد .
- مراعاة كيفية نقل المصاب لتجني المضاعفات .
- تثبيت العظم المصاب باستعمال الجبيرة .
- نقل المصاب حالي المستشفى .

ب - الملخ أو الالتواء : من أكثر الإصابات التي تحدث كل يوم في حياة الإنسان و هو الشائع بالنسبة للحالات الأخرى ، و يندر أن تمر حياة الإنسان بدون حدوث ملخ له في أحد المفاصل و لو مرة واحدة في الجيل الحاضر . الملخ هو إصابة أربطة المفصل نتيجة شدة خارجية مما يؤدي الى تمطي أو تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر و السبب هنا التواء المفصل الخارجي أو حركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية اكبر من قدرة المفصل على تحملها .

درجة الالتواء :

- الدرجة البسيطة : و تشمل تمزق عدد قليل من الياف الرباط دون حدوث مضاعفات فبي حركة المفصل
- الدرجة المتوسطة : و تشمل تمزق الياف الأربطة و لكن دون انقطاع الرباط و قد يؤثر على استقرارية المفصل .
- الدرجة الشديدة : و تشمل تمزق الرباط أو الأربطة بالكامل و انقطاعها و قد يحدث خلع في المفصل أو في حالة عدم انقطاع الرباط يحدث كسر في منطقة اتصال الرباط بالعظم .

أعراض الملح :

- ألم شديدة في منطقة الإصابة .
- تورم مكان الإصابة .
- تغير لون الجلد في مكان الإصابة .
- ارتفاع درجة حرارة مكان الإصابة .
- صعوبة حركة المفصل .
- صعوبة الحركة .

كيف تعرف الملح : هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي برباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة مؤقتة ، أي أن العظام تعود الى وضعها الطبيعي تاركة الرباط متمزقا .

و هو يحدث في أحد المفاصل أثر سقوط على الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري ، أو انثناء المفاجئ ، وهو أكثر حدوثا في مفصل رسغ اليد و مفصل القدم

التغيرات التي تحدث نتيجة حدوث الملح ما :

- تمزق الأنسجة و الأربطة
- ورم نتيجة زيادة السائل الزلالي
- نزيف دموي داخلي
- ألم بالمفصل
- ألم عند أداء حركة تحدث الشدا في الرباط

ويمكن القول بان الملح يحدث أحيانا بالصورة خفيفة معتدلة ، وفي بعض الاحيان يكون الملح بصورة شديدة ، ففي الملح الملح المعتدل الخفيف يحدث زيادة السائل الزلالي داخل المفصل والتهاب خفيف ونزيف دموي في الغشاء الزلالي و بين الانسجة المفصلية ،

أسعفات الملح :

أول خطوة تتبع لحالة الملح هي إبعاد اللاعب من اللعب مباشرة ثم كمادات باردة بماء مثلج لمدة نصف ساعة تقريبا ثم تثبيت المفصل برباط ضاغط عادي حول قطعة قطن على أن يلاحظ وجود مريح منحرفا قليلا عكس اتجاه الملح ثم راحة المفصل .

العلاج الطبيعي : يتدرج العلاج بعد 48 ساعة او حسب شدة الحالة .

- تدليك سطحي خفيف للأماكن البعيدة عن الملح
- وضع كمادات ساخنة أو التدليك تحت الماء
- التدرج بالتمرينات الرادية
- اصلاح المشي

تتوقف سرعة الشفاء و مدته حسب التشخين فيما إذا كان رباط واحد أو أكثر من رباط في المفصل هو الذي تمزق ، فالملخ العادي الهادىء لا يكون غالبا مصحوبا بتمزق أحد الأربطة المفصلية اما الملح الشديد فيكون مصحوبا بتمزق رباط او أكثر من أربطة المفصل .

ج - الخلع :

هو ازاحة العظم هن مكانه الطبيعي في المفصل نتيجة لشدة خارجية و يودي عادة الى اصابة الأربطة المحيطة بالمفصل و هناك نوعان من الخلع :

- **الخلع الجزئي** : هو خروج العظم جزئيا من مكانه بحيث يبقى قسم من سطحه مواجه لسطح العظم الأخر .
- **الخلع الكلي** : هو خروج العظم كليا من مكانه بحيث أن سطحه المفصلي لا يقابل على الأطلاق سطح العظم المقابل له .

أعراض الخلع :

- فقدان الوضيفة الطبيعية للمفصل بعد شدة خارجية .
- تشوه المفصل و ذلك لخروج العظم من مكانه الطبيعي .
- تورم المفصل .
- الام شديدة عند الحركة .

اسعافات الخلع :

- تثبيت الطرف المصاب
- عدم تحريك المفصل المصاب .
- ارجاع المفصل الى وضعه الطبيعي تحت التخدير من قبل الطبيب المختص .
- تثبيت المفصل في وضعه الطبيعي و حسب نوعية المفصل و لمدة اسبوعين
- التواء (و ثي) مفصل الكاحل :

يعتبر التواء (و ثي) مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة وخاصة الرياضيين منهم ، حيث يحدث و ثي مفاجئ نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي مع عطف أخمصي أثناء ممارسة التمرينات أو حتى المشي على ارض غير مستوية. غالباً يسمع صوت تمزق الرباط وقت الإصابة.

والو ثي أو الالتواء فهو دلالة لعدم وجود كسر في منطقة الإصابة ويقصد به تمدد أو تمزق بعض الألياف حيث تتحدد درجة التواء المفصل بمدى التلف الحادث في الأربطة الخارجية فالالتواء من الدرجة الأولى أو البسيط في حالة تمزق 25% من الألياف، والدرجة الثانية أو المتوسطة في حالة تمزق 20-75% من الألياف ، والدرجة الثالثة أو الشديدة في حالة تمزق اكثر من 75% من الألياف، مما يؤدي بالطبع الى عدم ثبات المفصل بشكل ملحوظ. الأربطة التي حول المفصل هي:

– الرباط الوحشي :

ويتكون من ثلاثة حزم ليفية (خلفية – أمامية – سفلية) تمتد من الكعب حتى عظمة الشظية .

– الرباط الانسي :

وهو جزء من الرباط الدالي ويعتبر من أقوى أربطة مفصل الكاحل ومن النادر إن تتمزق إلا اذا دث كسر مثل (كسر بسيط) .

– الرباط الداخلي :

رباط مثلث الشكل يرتبط بالجهة الإنسية لعظام المفصل .

العلامات و الأعراض و التشخيص :

الشخص المصاب عادة يشكو من ألم وتورم وعدم المقدرة على المشي ويلاحظ التورم او الانتفاخ فيما لا يقل عن 60% من حالات التواء الكاحل الشديد خلال 48 ساعة من حدوث الاصابة مع تغير اللون إلى ازرق غامق على سطح القدم، مع الشعور بالألم عند الجس على الرباط الأمامي، كما يلاحظ وجود صوت فرقعة في مكان المحفظة الزلالية للمفصل و الأربطة الخلفية مع محدودية مدى الحركة للمفصل نتيجة الألم و التورم. عادة القوة العضلية لا تتغير خلال الأيام

الأولى من الإصابة فقدان للتوازن العام لذلك يلاحظ عدم مقدرة القدم على تحمل وزن الجسم. و التشخيص الصحيح يلعب دوراً هاماً في شفاء هذه الإصابة و يعتمد على أخصائي ماهر بالإصابات الرياضية حيث تكون علامة الاختبار اليديوي (فحص السحب) لـ ثبات مفصل الكاحل موجبة، وضرورة عمل صور الأشعة لنفي وجود كسر بالمفصل.

- العلاج : العلاج قد يختلف حسب نوع الإصابة فهناك الوثي الخفيف او المزمن وهناك التمزق الجزئي او التام، فالعلاج الناقص لهذه الإصابة يؤدي الى عدم ثبات القدم ويضعف مقدرتها العضلية، وينتج عنه أيضاً الألم مزمنة، وورم مما يؤدي بالنهاية الى عجز القدم على أداء الأنشطة اليومية ومن ابسطها المشي.

تعتبر إراحة العضو المصاب من الأمور الهامة في الإصابة ويكون العلاج كالتالي للالتواء .
"الوثي" .

- علاج الأصابة من الدرجة الأولى و الثانية :
*استخدام الثلج المبروش وقت الإصابة مع إراحة العضو المصاب . ولمدة ثلاثة أيام الأولى من الإصابة
*رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض .
*استعمال رباط ضاغط .بالإضافة الى الأدوية المضادة للالتهاب و المسكنات .
*بعد زوال الأعراض والتي قد تستمر أسبوع يستطيع الشخص ممارسة أعماله السابقة .
- علاج الألتواء (الوثي) المزمن :
تعتمد مدة العلاج على شدة الإصابة وغالبا تكون أسبوعين .
أ (الموجات فوق الصوتية .
ب) الحمامات الحارة .
ت) تمارين للمفصل بالأربع اتجاهات فقط تمارين حركيه .
ث) ثم التأهيل تحت إشراف الأخصائي المعالج بعد التأكد من تحسن الحالة .
- علاج اللتواءات المصاحبة بتمزق جزئي أو كلي :

- الجبس لفترة ثلاثة أسابيع حتى يتم شفاء الأربطة المتمزقة . ولا مانع من أن تكون جبيرة الجبس من النوع الثابت (الدائم) او المتحرك وهذه افضل لأنها تعطي مجالا للحركة وسهولة استخدامها و خفة وزنها .وبعد إزالة الجبس (فترة التثبيت) تبدأ مرحلة العلاج الطبيعي ولمدة ثلاثة أسابيع

للوصول الى :

- أ) إرجاع الحركة الطبيعية والقوة العضلية لمفصل وعضلات الكاحل .
- ب) تقليل التورم حول المفصل .
- ت) إعادة الشخص لمزاولة نشاطه اليومي المعتاد .

● **وذلك باستخدام ما يلي :**

- الأشعة تحت الحمراء لمدة 15 دقيقة لتحسين الدورة الدموية للعضو المصاب .
- الموجات فوق الصوتية .
- التمرينات التأهيلية للمفصل لزيادة الحركة وزيادة القوة العضلية تحت إشراف الأخصائي المعالج الذي يحدد برنامج هذه التمارين وتطورها حسب الحالة .
- مدة العلاج كما يلاحظ قد تطول في بعض الحالات وذلك للعمل على تجنب حدوث مضاعفات مثل الالتواءات (الوثي) المتكررة او قد يؤدي الى الروماتزم بالمستقبل فلذلك لا بد من المحافظة على الاستمرار بالعلاج تحت إشراف أخصائي ذو مهارة عالية بالإصابات الرياضية .
- ولكن تبقى الوقاية من أهم العوامل العلاجية في مثل هذه الإصابات ومن التوصيات الضرورية للوقاية هي ارتداء جبيرة خفيفة او استعمال رباط ضاغط حول المفصل في الأعمال التي قد تعرضك لهذه الإصابة كممارسة الرياضة بأنواعها وبعض الأعمال على ارض غير مستوية .

الإسعافات الأولية

1 - مقدمة :

كل إنسان مُعرض للإصابة في أي موقف سواء كان في العمل أو بالخارج، فيتم اللجوء إلى إسعاف المُصاب بشكل ضروري وحيوي، من أجل الحدّ من المضاعفات التي من الممكن أن يتعرض لها الإنسان نتيجة حدوث الإصابة. كما تساعد الإسعافات على سرعة العناية بالشخص المُصاب، مما يمنع حدوث أي مُضاعفات أو إصابات أخرى .

2 - تعريف الإسعافات الأولية :

تُعرّف الإسعافات الأولية بأنها المساعدة المبدئية التي تُقدّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مُفاجئ، من أجل الحفاظ على حياة المُصاب ومنع حدوث أي مُضاعفات إلى أن يصل الفريق الطبي المُختص وتُعرف أيضاً بأنها الرعاية الأولية المؤقتة التي يحصل عليها الإنسان عند تعرضه لحالة صحية طارئة بشكل مُفاجئ، من أجل إنقاذ حياته إلى حين وصول الطبيب من أجل تقديم الرعاية المُختصة له أو نقله لمكان المستشفى أو العيادة الطبية، ومن الممكن أن تكون الحالة الطارئة على شكل جروح، أو نزيف، أو إغماء، أو كسور

3 - أهداف الإسعافات الأولية : هناك عدة أهداف للإسعافات الأولية، منها:

- الحفاظ على حياة المصاب
- إيقاف النزيف.
- إعادة فتح المجاري التنفسية في حال انسدادها.
- العمل على السرعة شفاء الشخص المُصاب،
- التخفيف من ألم المُصاب
- طمأننة المُصاب على حالته.
- الحرص على عدم تدهور حالة المُصاب،
- تنظيف الجرح
- تثبيت الكسور

- وضع جسم المُصاب الوضع المُناسب لحالته

4 - مبادئ الإسعافات الأولية : تتبع الإسعافات الأولية عدة مبادئ، وهي:

- السيطرة على موقع الحَدَث بشكل تام.
- عدم اعتبار الشخص المُصاب ميتاً، وإن زالت مظاهر الحياة عنه مثل النبض أو التنفّس.
- إبعاد الشخص المُصاب عن مصدر الخطر.
- الاهتمام بعملية تدليك القلب عملية التنفس الاصطناعي .
- العناية بالشخص المُصاب قبل نقله إلى المستشفى.
- الاهتمام براحة الشخص المُصاب.
- الاهتمام في تدوين وحفظ جميع المعلومات الخاصة بالحادث وبالإجراءات المُتبعة.

5 - أهمية الإسعافات الأولية : يُعد الإلمام بطُرق الإسعافات الأولية ضرورةً لكل فردٍ في المجتمع، فهي

في غاية الأهميّة خصوصاً في الدقائق الأولى من إصابة الإنسان، فمن الممكن أن يتوقف شفاء الشخص المُصاب على سرعة إسعافه بالطريقة الصحيحة، لذا يجب على جميع العاملين والمنتجين في المصانع ومُختلف المنشآت المعرفة التامة في قواعد الإسعافات الأولية، من أجل أن يتمكنوا من المُساهمة في الحدّ من الألم الذي ينتج بسبب الإصابة، والعمل على منع حدوث أي مضاعفات تهدد حياة الشخص المُصاب.

المُسعف تعريف المُسعف هو الشخص الذي يُقدّم الإسعافات الأولية، والذي يقوم بالعناية بالشخص المُصاب، حيث يكون مؤهلاً للقيام بالإسعافات، عن طريق حصوله على التدريب المُناسب في أحد المراكز الصحيّة المختصّة، وأن يمتلك المعلومات التي تساعد على تقديم الإسعافات الأولية لمن يحتاجها وبالشكل الصحيح من أجل إنقاذ حياته.

5- صفات المُسعف : يتميّز المُسعف بعدّة صفات، منها:

- الأمانة والإخلاص يتميز بأخلاقه الحميدة.
- الحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بالشخص المُصاب.
- سرعة البديهة و الثقة بالذات.
- المعرفة الكافية في المعلومات النظرية.

- التدريب على الإسعافات الأولية عن طريق المشاركة في عمليات الإسعاف بشكل فعال تحت إشراف مُسعف مُختص، أو عن طريق تطبيق الإسعافات على أحد النماذج المُجسّمة.

6 - واجبات المُسعف : هناك عدّة واجبات على المُسعف القيام بها، وهي كما يأتي:

- إبعاد الأشخاص الفضوليين من حول الشخص المُصاب.
- ملاحظة عدم توقف الشخص المُصاب عن التنفس.
- إبلاغ الشرطة عند حدوث أي إصابة.
- استدعاء الطبيب بشكل فوري عند حدوث الإصابة.
- تجهيز كل الأمور اللازمة للإسعافات الأولية مثل الأربطة الضاغطة، والجائز، والمواد المُطهرة للجراح.
- عمل الإسعافات الخاصة بالصددمات العصبية في حال حدوثها.
- عدم المساس بالشخص الذي يُعاني من الغيبوبة، لكن يجب تدفئته،
- استجواب الشخص المُصاب في حال كانت حالة جنائية،
- الاحتفاظ بكل المعلومات التي تُفيد التحقيق.
- تحديد حالة المُصاب من أجل إسعافه،
- قياس العلامات الحيوية للشخص المُصاب .
- فحص الشخص المُصاب بشكل كامل مع الاهتمام بالإصابة سواء كانت كبيرة أو صغيرة.
- عدم الانفعال أو الخضوع للعواطف ، بل يجب المحافظة على هدوء الأعصاب .

7 – قاعدة RICE في الإسعافات الأولية : تلخص كلمة RICE القواعد الساسية التي يجب اتباعها في الإسعافات الأولية و تعني :

R- : rest يعني الراحة

I- : ice يعني الثلج

C : compression يعني الضغط

E : élévation يعني الرفع

7 - 1 - الراحة :

الراحة تعتبر جزءاً أساسياً للإصلاح فمن دونها تتعرض المنطقة لإجهاد مستمر ، مما يؤدي إلى زيادة الإلتهاب والألم ، وإصابات أخرى تصبح ممكنة. أيضا ، فإن معظم إصابات الأنسجة اللينة تحتاج وقتاً أطول بكثير للشفاء. وهناك كذلك خطر الإصلاح الغير السليم أو الإلتهاب المزمن نتيجة لعدم الراحة. بصفة عامة ، ينبغي أن تكون الراحة قائمة حتى يصبح المريض قادراً على استخدام أطرافه مع استعادة غالبية وظائف العضو وتتغير مدة الراحة حسب نوع ودرجة الإصابة.

7 - 2 - الثلج :

في الحد من الالتهابات والألم الناتج من الحرارة الاستخدام الصحيح للثلج يساهم في تقليل الإصابة و الذي تخلفه الاستجابة الزائدة والتي يمكن أن تنجم بنفسها عن التهاب. هناك طريقة جيدة للثلج تكمن باستخدامه 20 دقيقة من كل ساعة. وهناك توصيات أخرى هي المراوحة بين استخدام الثلج والامتناع عن المتركة في منطقة نقص النزيف لمنع استخدامه لمدة 15-20 دقيقة لكل منهما ، لمدة ساعة 24-48 معينة من الجلد ، يوصى بوضع الثلج في منشفة قبل أن يلف حول المنطقة المصابة

7 - 3 - الضغط :

الضغط يهدف للحد من التورم والذي هو ناتج من عملية الالتهابات ورغم أن بعض التورم أمر لا مفر منه ، الكثير من التورم يؤدي إلى خسارة كبيرة في الوظائف ، والألم المفرط وتباطؤ تدفق الدم

7 - 4 - الرفع :

الرفع يهدف إلى الحد من التورم من خلال زيادة العائد الوريدي من الدم إلى الدورة الدموية بالجسم. وهذا ، ولكن يساهم أيضاً في إزالة النفايات الناتجة من أثر المنطقة

قائمة المراجع

محمد عادل رشدي " الطب الرياضي في الصحة و المرض " منشأة المعارف ألسكندرية 1997

بسام هارون " الرياضة و الصحة " الأردن 1990

الدكتور بشار علي جوكل "مبادئ و أساسيات الطب الرياضي " دار دجلة 2008
الدكتور بشار علي جوكل "مبادئ و أساسيات الطب الرياضي " دار دجلة 2008
د.عصام الحسنات " علم الصحة الرياضية " دار أسامة للنشر , عمان , 2009
أ. ابو العلا ، م صبحي حسانين " موسوعة الطب البديل في علاج الرياضيين " مزيدة و منقحة ، 2004
اسامة رياض

<http://attahkim.blogspot.com/2013>

<https://ar.wikipedia.org>

<https://mawdoo3.com>

www.abahe.co.uk