

محاضرة 10

الاصابات الغير ظاهرة (الداخلية) 01

وهي الاصابات التي لا يصاحبها قطع للجلد من الخارج، والتي قد تصيب النسيج العضلي أو الاوتار والأربطة أو الاعصاب أو الجهاز العظمي منها الرضوض، التمزقات، الالتواء، الخلع والكسور البسيطة وعادة ما يصاحب هذه الاصابات نزيف داخلي.

1- الرضوض أو الكدمات

1-1 تعريفها : وهي التورمات التي تحدث أضرار بالأوعية الدموية تحت الجلد، حيث يتسرب الدم تحت الجلد فيصبح لونه ازرق مائلا للسواد وهي الأكثر شيوعا بين الرياضيين.

1-2 أسبابها : الاصطدام المباشر بشيء صلب

1-3 نتائجها :

- نزيف تحت الجلد.

- تغير لون الجلد الى الازرق.

- ألم وانتفاخ بمنطقة الإصابة.

1-4 كيفية التعامل مع الإصابة :

- إن العلاج يبدأ أولا بتشخيص الإصابة بمعرفة حجم النزيف لمحاولة إيقافه.

- وضع الثلج على المنطقة المصابة.

- رفع الجزء المصاب عاليا.

- الراحة التامة بالنسبة للرياضي.

تجدر الإشارة إلى ضرورة اخضاع الرياضي إلى الفحص الدوري خلال فترات التدريب اللاحقة للإصابة لملاحظة أية آثار جانبية قد تحصل بسبب الإصابة أو عدم الشفاء التام من الإصابة.

2- التمزقات

1-2 تعريفه : هي الاصابات التي يرتبط اسمها بالأوتار العضلية وأليافها وأحيانا ترتبط بالعضلة نفسها وأحيانا أخرى ترتبط بمناطق اتصال العضلات (المنشأ والمدغم)

إن الإصابة بالتمزق العضلي تحدث عادة أثناء الانقباض العضلي العنيف المفاجئ، لمقاومة قوة خارجية وخاصة عندما تكون العضلة غير مهئية لذلك، وفي هذه الحالة يحدث شد زائد في العضلة على أثره يتمزق الكيس المغلف للعضلات أو بعض الألياف العضلية أو أوتارها. ويصاحب التمزق العضلي ألم وتورم في مكان الإصابة تختلف حدته تبعاً لشدة الإصابة و درجة التمزق في العضلة كما يزداد هذا الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة و يحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط، بالإضافة إلى عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها.

2-2 أسباب التمزق العضلي:

يحدث التمزق العضلي أثناء القيام بمجهود بدني كبير لا يتناسب مع الاستعداد البدني لدى اللاعب والتمزق العضلي لا يشفى بسهولة فعلاجه يحتاج فترة زمنية تختلف باختلاف نوع التمزق فمنها ما يحتاج إلى أيام قليلة وبعضها يحتاج راحة وعلاج من عدة أسابيع إلى عدة أشهر.

ومن الأسباب المؤدية إلى حدوث التمزق العضلي ما يلي :

- عدم الإحماء الجيد قبل التدريب أو المنافسات.
- عدم تقنين الأحمال التدريبية بشكل سليم فينتج عن ذلك تعب عضلي وعصبي يسبب التمزق.
- عدم وجود مرونة كافية في العضلات.
- تعرض اللاعب لضربة من لاعب آخر.
- رفع أوزان أو أثقال أكبر من قدرة اللاعب.
- ضعف العضلات و عدم التوازن بين المجموعة العضلية العاملة والمقابلة مما يؤدي إلى عدم الاتزان والتناسق في تدريب المجموعات العضلية

2-3 أقسام التمزق العضلي

تختلف شدة الإصابة حسب نوعها ومكانها فقد يكون التمزق في باطن العضلة أو المنشأ أو الإندغام وربما تكون الإصابة بسيطة مثل تمزق الغلاف الخارجي للعضلة في أحد أجزائه أو تمزق جزئي في بعض الألياف أو تمزق كلي للعضلة أو الوتر، وبناء على ذلك تختلف التغيرات المصاحبة للإصابة وكمية النزيف الدموي الذي تحدد حجم الورم ودرجة الألم لذلك تقسيم درجات التمزق إلى ثلاث مستويات وهي:

أولاً : التمزق من الدرجة الأولى : عندما تحدث استطالة عضلية بسيطة في الألياف العضلية تسبب تمزق جزئي في بعض الألياف العضلية و يتميز بألم في الموضع عند الضغط الخفيف عليه وتظهر على الشخص المصاب العلامات التالية:

- شدة الحساسية في مكان الإصابة تزداد أو تقل بعد فترة.
- تكون كمية من الرشح داخل الأنسجة العضلية قليلة والألم محتمل.

-يستطع اللاعب استعمال العضلة المصابة واستكمال اللعب بعد المعالجة الفورية واتخاذ التدابير الاحتياطية اللازمة.

ثانياً : التمزق من الدرجة الثانية : عندما تحدث استطالة عضلية تسبب تمزق عدد أكبر من الألياف العضلية ويحدث نزيف دموي بين هذه الألياف و يتميز بألم في الموضع عند الضغط الخفيف عليه، مع زيادة حدته وصعوبة تحريك الجزء المصاب.
ومن علاماته

-عدم القدرة على استخدام العضلة المصابة.
-الإحساس بألم حاد مكان التمزق يشبه ضربة السكين.
-وجود ورم بسيط يزداد مع مرور الوقت.
-يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة.
-في الحالات الشديدة يستمر الورم ما بعد 72 ساعة.
ثالثاً : التمزق من الدرجة الثالثة : و فيه تكون شدة الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة و يحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقدان الاتصال العضلي و يكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوب بألم حاد في منطقة الإصابة و نزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته
ومن علامات هذا النوع من التمزق

-عدم القدرة على تحريك العضلة أو الوتر إطلاقاً.
-ملاحظة وجود فجوة أو انخفاض مكان التمزق.
-تغيير لون الجلد تدريجياً من الأحمر الطبيعي إلى الأزرق.

2-4 الإسعافات الأولية للتمزق العضلي

-توقيف اللاعب عن النشاط مع اتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع الراحة.
-إستخدام الثلج ووسائل التبريد الأخرى.
-عمل رباط ضاغط فوق الجزء الممزق ويمكن استخدام الاشرطة اللاصقة فوق مكان الإصابة
-وضع مراهم وأدوية تقلل من الألم.
-الفحص المخبري للتأكد من خطورة الإصابة وطرق التعامل معها.
-إجراء عملية جراحية للتخلص من الإصابة.