

محاضرة 11

الاصابات الغير ظاهرة (الداخلية) 02

3- الالتواء Entorse

3-1 تعريفه : هي الاصابات التي تحدث على مستوى الاربطة، فهذه الاخيرة عبارة عن ألياف غير مطاطية تعمل على منع الحركات الغير طبيعية في المفصل، فلو حدث وأن كانت هناك حركة غير طبيعية ومفاجئة في مفصل الكاحل فإن الاربطة التي تغطي ذلك المفصل تتمطط لتمنع خروج العظم من مكانه لكن وكما سبق وأن ذكرنا بأن الاربطة ليست لها القدرة على التمثيط فهي بعد الشد الحاصل عليها جراء الحركة المفاجئة تتمدد من دون القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية، مما يسبب تمزق يمكن أن تصاب على إثرها الاربطة بشكل كلي أو جزئي.

3-2 أسبابها :

تحدث الالتواءات في حالة الحركة عند الدورات أو الارتكاز أو بسبب السقوط أو تدخل عنيف من الخصوم.

3-3 أقسام الالتواءات

تعد الالتواءات من الاصابات الشائعة بين الرياضيين، وهي تقسم إلى 3 أصناف حسب شدتها

أولاً: الالتواء البسيط (الدرجة الاولى)

يحدث نتيجة تمطط بسيط أو تمزق موضعي صغير، ويمكن أن يعاني الرياضي من بعض الألم خلال الاداء الرياضي لكنه لا يعوق حركته بشكل كبير، يعالج بالشد لمنع تضاعف الإصابة.

ثانياً: الالتواء المتوسط (الدرجة الثانية)

يتميز هذا النوع بتمزق في ألياف الاربطة، وتعتمد درجة الضرر على شدة الإصابة، وتكون هذه الاصابات عادة من النوع الذي يصعب على المدرب المبتدئ تقييمها لأنها ليست شديدة وليست بسيطة ما عدا المدربين ذوي الخبرة الواسعة في ميدان الاصابات الرياضية.

يتبع الالتواء من الدرجة الثانية ألم موضعي قليل الشدة فهو يعتمد على شدة الإصابة، وورم موضعي، تصبح الحركة في الجزء المصاب محدودة.

وللعناية بهذا النوع من الاصابات يتطلب استخدام الجبس في شد وبناء الموضع لتسريع عملية الالتئام ومنع الحركة، يأخذ زمن الالتئام وقت من 3 إلى 6 أسابيع أو أكثر لكي يصبح الرياضي قادرا على العودة إلى الملاعب.

ثالثا: الالتواء الشديد (الدرجة الثالثة)

تتميز هذه الدرجة من الالتواء بقطع كامل في الاربطة وقد تتسبب في كسر بسيط في موضع العظم، يشعر الرياضي بالألم الشديد ويزداد هذا الشعور مع تقادم فترة الإصابة الأولية، وعليه فالربط المباشر مع استخدام الثلج يقلل من معاناة الرياضي المصاب، ويجب نقل المصاب إلى أقرب مركز صحي لإجراء تقييم للإصابة، الالتواء الشديد يكون صعبا بحيث يستغرق فترة طويلة للشفاء.

تجدر الإشارة إلى أن اللاعب لا يعود إلى جو التدريبات العادية إلا بعد الخضوع إلى برنامج إعادة التأهيل وتقوية عضلية مناسبة لنوع الإصابة.

4- Déboitement الخلع

1-4 تعريفه : هي تغيير في مكان رأس العظم في منطقة المفصل وذلك بخروجه عن مكانه الطبيعي

2-4 أسبابه :

- قوة كبيرة خارجية تجبر المفصل على الاندفاع خارج مكانه.
- السقوط بطريقة خاطئة.

3-4 أنواعه :

الخلع الجزئي : هو خروج العظم من مفصله بشكل غير كامل حيث أن التشوه الذي يحدث يكون شكله صغير.

الخلع الكلي : يحدث عندما يخرج العظم من مفصله بشكل كلي حيث يحدث تشوه واضح وكبير في العضو المصاب.

4-4 الآثار الناتجة عن الخلع

الألم الشديد مكان الخلع.

قد يصاحبه الخلع كسر يظهر من خلال صور الأشعة.

قد يتسبب الخلع في تمزق الاربطة يتدرج من البسيط إلى الشديد حسب درجة الخلع في حد ذاته.

تتأثر المفاصل بهذا النوع من الإصابات خاصة إذا كانت متكررة الحدوث (الخلع المزمن).

تضرر الأنسجة المجاورة لمنطقة الخلع.

فقدان القدرة على الاداء الرياضي الصحيح.

4-5 اسعاف المصاب بالخلع

الشخص المصاب بالخلع لا يستطيع مواصلة الحركة وعليه فعلى المسعف قبل كل شيء تثبيت المصاب ومنعه من الحركة، وضع الثلج، إذا كان المسعف أو المدرب الرياضي ذو خبرة واسعة في مجال الإصابات الرياضية بإمكانه إرجاع المفصل إلى مكانه الطبيعي في بداية الإصابة خاصة إذا كان الخلع بسيط، أما في الحالات الشديدة فيجب أن يقوم بذلك أخصائي المفاصل والعظام.

5 الكسور المغلقة : إرجع للمحاضرة 07