تاهيل الاصابات الرياضية

المرحلة الثالثة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الجزء الاول

اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم أ.م.د سماهر سلمان علوان

2026

الفصل الثاني

الإسعافات الأولية

العناصر الأساسية للإسعافات الأولية للإصابات الرياضية تتمثل في كلمتين

PRICE HARM

يقصد بكلمة Price فى الكلمات الآتية:

الحماية	Protection
الراحة	Rest
الثلج	Ice
الضغط	Compression
الرفع	Elevation

Protection :الحماية : ويقصد بهذا المصطلح أى حماية الجزء المصاب خوفاً من زيادة الإصابة عما هي عليه وأيضاً حماية الجزء المصاب من أى شروع فى التفكير فى التجربة فى العودة إلى الملاعب.

Rest :الراحة نقسم الراحة إلى نوعين وهما:

راحة إيجابية: ويقصد به راحة الجزء المصاب مع عمل باقي أجزاء الجسم المختلفة للمحافظة على اللياقة البدنية وعدم حدوث أى عجز فى أى مكان أخر وتستعمل هذه الراحة فى حوالي 90% من الإصابات والغرض من كل ذلك هو المحافظة على مهارات اللاعب وأيضاً المحافظة على هذا الجزء المصاب.

راحة سلبية: تستخدم هذه الراحة فى حالة الكسر والتمزق الكامل وإصابات الدرجة الثالثة وحالات التدخل الجراحي ولابد وأن تحدد هذه الراحة حتى لا تأتى بالتأثير السلبي على اللياقة البدنية والمهارية للاعب المصاب.

Ice :الثلج تتعدد طرق استخدام الثلج ولكن الهدف منها واحد :

الثلج المباشر: وهو عبارة عن وضع الثلج مباشر على الجزء المصاب ولكن لابد الحذر من حدوث (موت بعض الخلايا – تحرق – الإصابة بعضة الثلج)

الثلج المذاب في الماء: وهو عبارة عن الثلج المذاب فى الماء وهو أفضل من الثلج العادى وذلك لأن درجة حرارته تكون مرتفعة إلى حداً ما وأمن ويفضل تحريك الجزء المصاب فى الماء .

رشاش المخدر الموضعي : وتسمى " اثيل كلوريد " وهى نوع كيميائي من الثلج عبارة عن مادة غازية تتحول من السائل للغازية لتمتص الطاقة الحرارية من الجسم وتستخدم عند الحالات الشديدة للإصابة ويمكن أن تستخدم هى والثلج معاً وعند الاستخدام لابد من:

- يجب أن لا تستعمل على الجرح ولا بعد تغطيتة.
- يجب أن لا نستعمله على الأماكن الحساسة فى الجسم.
- يجب وأن يبعد مصدر العبوة عن الإصابة بحوالى 30 سم.
- يجب أن لا نستعمل على مكان الإصابة بصورة مباشرة حتى لا تظهر الطبقة البيضاء على مكان الإصابة.
- يجب وأن يكون الرش فى اتجاه من المنشأ إلى الاندغام.

<u>فوائد الثلج</u>

يساعد على أن يقلل الورم والنزيف وانسكاب السائل الليمفاوى.

يساعد على أن يقلل الألم لأنه يعتبر مخدر موضعى للمكان.

يقلل التقلص العضلى فى الجزء المصاب مما يحافظ على الإصابة من حدوثه.

يقلل احتياج الخلايا من 02 والثابت علمياً أنه ليست كل الخلايا تموت وأنما توجد بعض الخلايا ولكن تموت بسبب نقص 02 والتى تكون فى أشد الحاجة إليه بسبب ارتفاع درجة الحرارة فى مكان الإصابة وهذه الظاهرة تعرف علمياً بظاهرة الكيوتين. " Q10 "

مدة استخدام الثلج يجب وأن تكون من " 15 : 10 " دقيقة.

Compression :الضغط

1- يجب وأن يكون بالرباط الضاغط أو الرباط اللاصق الأستوبلاست.
2- يستخدم من أجل سد الفراغ ما بعد الإصابة حتى لا تسكب فيه المواد المختلفة وتؤدى إلى حدوث ورم وألم وفقط
3- يتم الربط من أسفل إلى أعلى حتى لا تعيق الدورة الدموية ولا يحث احتقان
4- يجب أن لا يكون ضيق بحيث لا يمنع سريان الدورة الدموية.
5- يجب أن لا يغطى الأطراف ونتأكد من سريان الدورة من خلال الضغط على الأظافر فإذا كانت محمرة دلت على سريان الدورة.
6- يمكن فك الرباط ووضع الثلج ثم ربطه مرة أخرى.

Elevation :الرفع: وهو عبارة عن رفع الجزء المصاب عالياً لتقليل تأثير الجاذبية وذلك لأن الجاذبية تزيد من تراكم السوائل المنكبة فى مكان الإصابة فتزيد من النزيف والورم يكون رفع الجزء المصاب فى حدود 25 درجة يفضل رفع الجزء المصاب أعلى قليلاً من مستوى القلق أن كان رافداً ويكون بدرجة مناسبة غير مبالغاً فيه من أجل تقليل سريان الدورة الدموية فى ذلك المكان حتى لا تعطى فرصة لتجمع.

HARM

الرجاء عدم استخدام هذه الكلمة خلال ال 72 ساعة الاولى من حدوث الاصابة وهى تعنى:

استخدام الحرارة لأنها تزيد النزيف	Heat
استخدام الكحول فهو يزيد التورم	Alcohol
استخدام الجري فهو يزيد الورم والنزيف	Running
التدليك فهو يزيد الورم والنزيف	Massaga