

تأهيل الاصابات والاسعافات الاولية

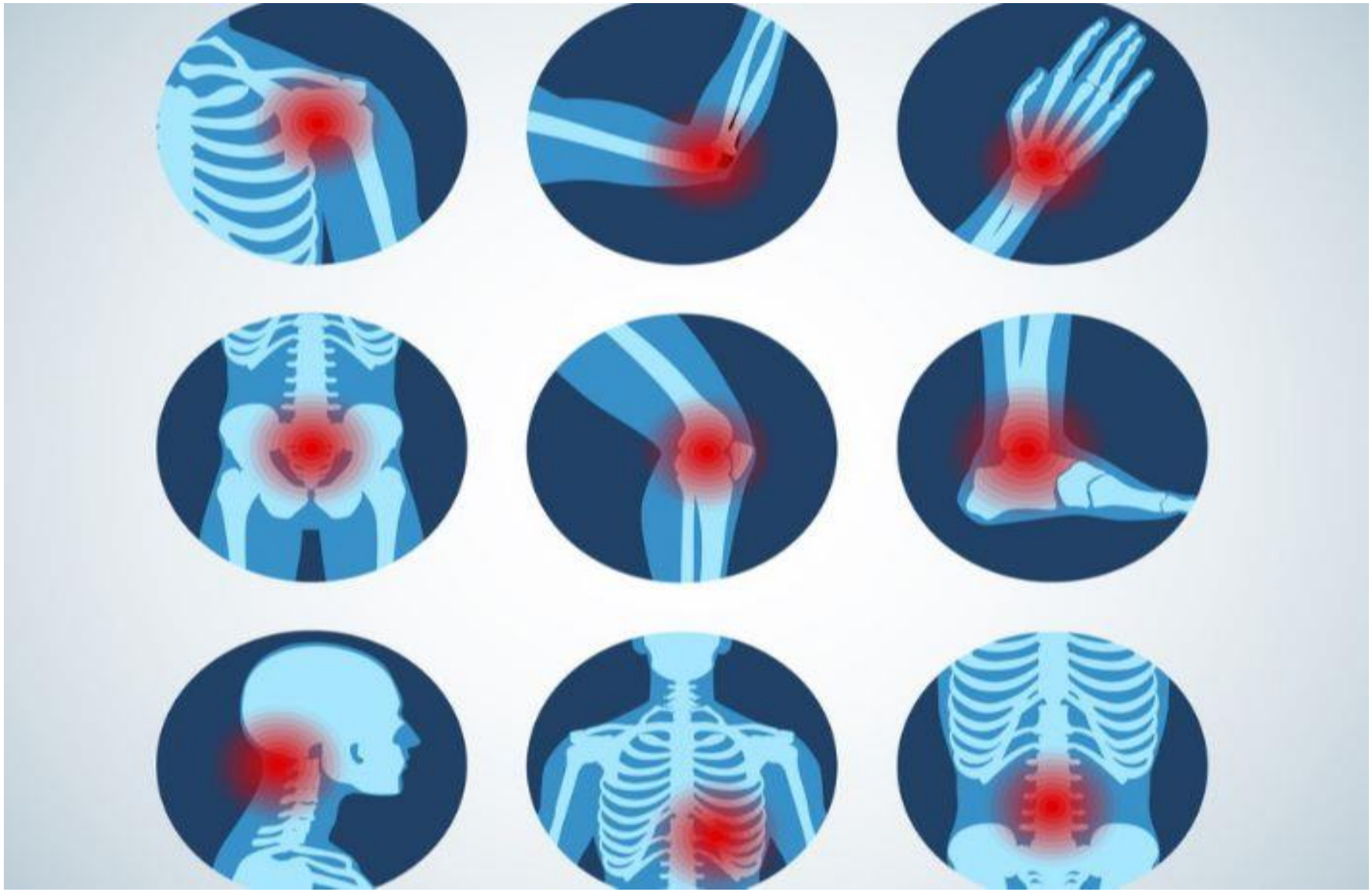
اعداد أ. م. د فريال سامي خليل

المحاضرة الرابعة :الاصابات المفصلية



إصابات المفاصل

- تعتبر إصابات المفاصل من الإصابات الشائعة في المجال الرياضي والتي تؤثر على الاداء الحركي نظرا لان اعلب المهارات الاساسية والحركية للأنشطة الرياضية تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل ،وتعرض المفاصل للعديد من الاصابات وفقا لمدى الحركي وطبيعة الحركة التي يقوم بها والجهد التي تتعرض الها



تركيب المفصل :

يتكون المفصل من :

١ - التقاء عظمتين متجاورتين .

٢ -تغلف رؤوس العظام عند التقائها أسطح غضروفية الكي يتم الامتصاص الصدمات وتقليل الاحتكاك .

٣- محفظة ليفية تحيط بالعظام من الخارج وترتبط به حزمة من النسيج الليفي.

٤ - محفظة زلالية تبطن المحفظة الليفية وتعمل كرباط داخلي للمفصل وتفرز سائلا زلاليا تسهل حركات المفصل .

٥ - روابط خارجية تدعم رباط المحفظة وتزبد من تثبيت وتقوية المفصل

أنواع المفاصل في جسم الإنسان

١ - المفاصل الليفية (الثابتة): لا تسمح بأي حركة، مثل المفاصل بين عظام الجمجمة.

٢- المفاصل الغضروفية (محدودة الحركة): تتيح حركة بسيطة ومحدودة، مثل المفاصل بين فقرات العمود الفقري أو مفصل العانة .

٣- المفاصل الزلالية واسعة الحركة): تتميز بوجود تجويف وسائل زلالي يسهل الحركة، وتتضمن:

- **المفصل الكروي الحُقي :مثل مفصل الكتف والفخذ (يسمح بالحركة في جميع الاتجاهات)**
- **المفصل الرزي :مثل مفصل الركبة والكوع (يشبه باب الغرفة، يتحرك في اتجاه واحد)**
- **المفصل المحوري :مثل المفصل بين الكعبرة والزند أو فقرات العنق.**
- **المفصل السرجي :مثل مفصل قاعدة الإبهام / الرسغ.**
- **المفصل المنزلق (المسطح :(مثل عظام الرسغ والترقوة.)**

كدم العضلي : هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي.

وكدم العضلات : من أهم أنواع الكدمات.

وهي من الإصابات المباشرة وكثيرة الانتشار بين الرياضيين وتكثر في الألعاب الفرقية بسبب الاحتكاك المستمر بين اللاعب ومنافسه أو بسبب الاحتكاك بالأجهزة المستخدمة.

وأكثر أجزاء الجسم إصابة هي الأطراف السفلى وتعيق اللاعب من الاستمرار في مزاوله الأداء من ناحية أخرى.

وكدم العضلات من الإصابات المباشرة ويحدث فيه هرس وتحطيم للألياف العضلية وبالتالي يحدث العديد من التغيرات الفسيولوجية ي مكان الاصابة

أعراض الكدم العضلي :

- ألم _ شديد مكان الإصابة يزداد عند تحريك العضلة ، يزداد الألم اذا حاول المصاب عمل انقباض عضلي إرادي ثابت أو متحرك، مما يُسبب الحد من وظيفة العضلة المصابة وصعوبة تحريكها.

- ورم _ بسبب حدوث تمزق جزئي للشعيرات الدموية وانسكاب السائل الدموي (ارتشاح) ويزداد الورم تدريجيا خلال الأربعة والعشرين ساعة الأولى للإصابة مع زيادة شدة الإصابة

- ارتفاع درجة حرارة الجزء العضلي المصاب بالكدم.

- تغير لون الجلد في الجزء المصاب فيبدأ باللون الأزرق ثم الأخضر ثم اللون الأصفر إلى أن يعود للون الطبيعي للجلد بعد الشفاء.

علاج إصابة الكدم العضلي :

١- إيقاف النزيف الداخلي عن طريق موقفات النزيف مثل استخدام الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة من ٢٠ – ٣٠ دقيقه مرتين أو ثلاثة مرات يوميا وذلك لمده يوم أو يومين بعد الإصابة مباشره.

٢- استخدام المسكنات إذا لزم الأمر على وفق الإرشادات الطبية.

الخلع :Luxation

الخلع من الإصابات الرياضة الشائعة مؤلمة والتي تحدث في المفاصل عندما تخرج العظم من المفصل من موضعها الطبيعي والذي تسبب تشوه المفصل موقتا وتشل حركته، مثل خلع مفصل الكتف ومفصل إبهام اليد ، عبارة عن تباعد وخروج أحد أسطح العظام المكونة للمفصل بعبدا عن مكانها الطبيعي والتشريحي ، وتحدث الإصابة نتيجة لضربة عنيفة ومفاجئة ، مباشرة أو غير مباشرة أو أداء المفصل لحركة غير طبيعية في مدى

أنواع الخلع

يمكن أن تحدث الخلع في مفاصل متعددة في جميع أنحاء الجسم، ولكل منها خصائصها وتحدياتها الفريدة، مثل :

خلع الكتف :تحدث عندما يبرز عظم العضد (عظم الذراع العلوي) خارج تجويف الكتف، وخاصة بسبب السقوط أو أثناء ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي .

خلع الأصابع :غالبًا ما تؤثر على المفصل الأوسط

خلع المعصم :يُطلق على خلع مفصل اليد أيضًا اسم خلع المعصم، ويمكن أن يشمل أيًا من عظام الرسغ الثمانية الصغيرة .

خلع الكوع :تتطلب هذه الخلع قوة كبيرة وغالبًا ما تنطوي على كسور مصاحبة. يمكن أن تؤدي هذه الخلع إلى احتجاز الأعصاب والأوعية الدموية، مما يتطلب عناية طبية عاجلة.

خلع الرضفة (مفصل الركبة):خلع الرضفة شائع بين المراهقين، وخاصة الفتيات. تتحرك الرضفة إلى الجانب خارج أخدودها، مما يسبب الألم وصعوبة في حركة الركبة .

خلع الورك :تنتج هذه الخلع عن إصابات خطيرة مثل حوادث الطرق ويمكن أن تؤدي إلى مضاعفات كبيرة. تحدث معظم حالات خلع الورك إلى الخلف، مما يتسبب في دوران الساق المصابة إلى الداخل .

خلع الكاحل والقدم :على الرغم من أنها أقل شيوعًا، إلا أنها قد تحدث في حوادث خطيرة أ

الأعراض :

١- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب .

٢- ألم شديد في منطقة الخلع .

٣- تورم سريع ومباشرة بعد حدوث الخلع نتيجة للنزيف و ارتشاح السائل الزلالي.

ويتم اسعاف المصاب باستخدام كمادات الثلج ووضع المفصل المصاب في وضع مريح وتفضل تثبيته بجبيرة ، ويتم بعدها نقل المصاب بسرعة للمستشفى قبل تفاقم الورم

الأوتار:

يتكون الوتر من مجموعة حزم من النسيج الغروي ذو خلايا نجمية كثيف صلب وقوي جداً وأكثر قوة من الألياف العضلية.
الوتر أملس لونه أبيض لقلة الأوعية الدموية فيه كونه يحتاج إلى تغذية قليلة.
والأوتار هي التي تربط العضلات مع العظام.
العضلات والأوتار يُكمل بعضها البعض ، فالأوتار التي تشبه الحبال وهي امتداد للعضلات لا تتقلص إنما العضلات هي التي تتقلص ، نهاياته ترتبط بسمحاق العظم

إصابات الأوتار :

(تعريف تمزق الوتر) وهو عبارة عن انفصال الوتر من العظم أو العضلة أو التمزق الكامل للوتر نفسه.

ماهي أسباب تمزق الوتر

تمزق الوتر عادة ينتج من تقلصات فجائية عنيفة.
وتحدث بالغالب لدى لاعبي كرة اليد ورافعي الأثقال (الألعاب التي تتطلب سرعة كبيرة).
والرياضيون الذين لديهم عضلات مشدودة أكثر عرضة لتمزق الأوتار

أعراض تمزق الأوتار:

ألم حاد لدرجة أن المصاب لا يسمح لأحد بأن يُحرك مكان الإصابة ولا يتحمل فحصها.
تصبح المنطقة أعلى الوتر متورمة وتؤلم لعدة أيام.
بعد يوم أو يومين تظهر علامة سوداء أو زرقاء كبيرة نتيجة للنزيف الداخلي فوق منطقة الجلد الذي يقع تحته التمزق

إسعافات تمزق الأوتار:

- عمل الإسعافات الأولية (PRICE).
- إذا كانت الإصابة بالقدم يحمل المصاب على نقالة.
- إعطاء الأدوية المهدئة.
- إذا ازدادت الإصابة وهناك شك في مكانها يجب مراجعة الطبيب.
- أفضل طريقة لتجنب تكرار الإصابة بعد الشفاء هي ترويض (تدريب) الأوتار وشَدها يومياً

علاج إصابات أوتار مفصل الكاحل:

خيارات علاج إصابة أوتار مفصل الكاحل مشابهة لخيارات علاج التمزق في مفصل الكاحل وتشمل:

- التثبيت أو التجميد بواسطة جبيرة أو في الجبس.
- مسكنات الألم في صورها المختلفة (حقن-حبوب).
-العلاج الطبيعي لاستعادة مدي الحركة الطبيعي، القوة والتوازن.
- أربطة ضاغطة لتوفير الدعم للمفصل أثناء التمرينات العلاجية.
- الجراحة لإصلاح الأوتار المتهالكة وفي بعض الأحيان إصلاح الهيكل الداعم للقدم.

إصابة مفصل التنس:

يعد التهاب مرفق التنس حالة مؤلمة ناتجة عن الافراط في استخدام عضلات الاوتار الساعد يؤدي الى تأكل او تمزق دقيق في الاوتار المرتبطة بالجهة الخارجية للمرفق ويتمثل هذا الالتهاب بتورم الاوتار المسؤولة عن ثني المعصم للخلف بعيدا عن راحة اليد

إصابة الجزء الأمامي (شائعة عند المحترفين).

تحدث عند أداء الإرسال (serve)

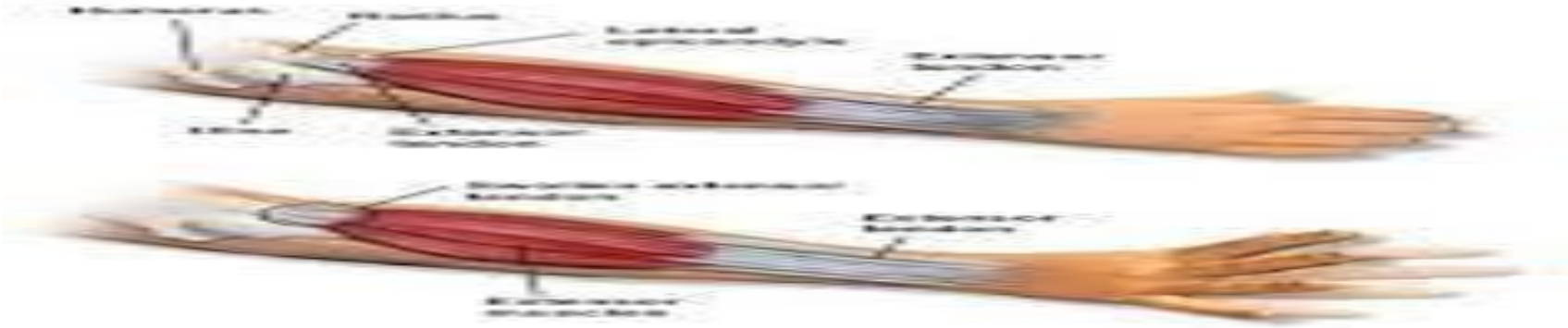
لان الإرسال يُحدث شد للعضلات المسئولة عند انحناء الرسغ

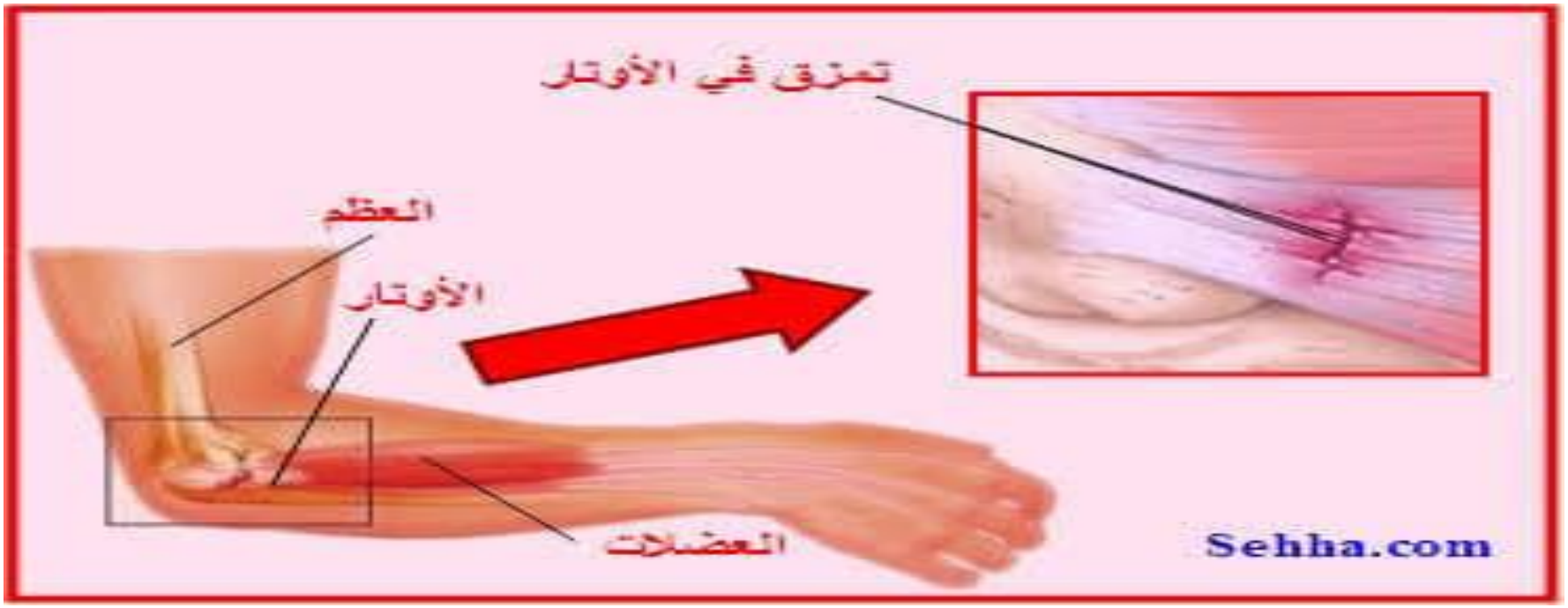
وهذه العضلات ملاصقة للناحية الداخلية من المرفق لذلك فأن الألم يحدث في هذه المنطقة.

إصابة الجزء الخلفي (شائعة عند المبتدئين).

تحدث عند الضرب بظهر اليد بطريقة غير صحيحة

ظهر اليد يعمل على توتر العضلات المسئولة عن استقامة الرسغ وهذه العضلات ملاصقة للجزء الخارجي من المرفق




تمزق في الأوتار
العظم
الأوتار
العضلات
Sehha.com

ماهي أسباب إصابة مفصل المرفق

١ .**الإفراط في إجهاد العضلات** التي تعمل على فرد الأصابع والرسغ.

٢.استخدام **مضرب (bat) ثقيل** وذلك يُسبب شد كبير على اليد.

٣.اللعب على **الأرض الصلبة** لأن الكرة ترتد بسرعة مما يُحرض اللاعب على ضرب الكرة بعنف.

٤.استخدام **الكرات الثقيلة** مما يتطلب مقاومة كبيرة.

٥.**أوتار**(string) المضرب إذا كانت مشدودة بدرجة كبيرة فإن ضرب الكرة سيكون بعنف وينتقل إلى المرفق.

٦.**كبر حجم مقبض المضرب** إذا كانت القبضة غير سليمة فإن الكرة تصطدم بالمضرب وتكون الضربة مرتجفة فتنتقل إلى المرفق

إسعاف إصابة مفصل المرفق:

الراحة التامة عدم تحريك المنطقة وإراحة الرسغ والمرفق وتجنب الأنشطة التي تسبب الألم لعدة أسابيع.

وضع كمادات الثلج عدة مرات في اليوم بواقع ١٥ دقيقة لكل مرة.

استعمال رباط ضاغط للمرفق وتعليق الذراع بلفافة حول الرقبة أو جبيرة هوائية قابلة للنفخ مصنوعة من البلاستيك.

الأعراض:

تختلف مؤشرات المرض والأعراض المرتبطة بالتواء الكاحل حسب مدى شدة الإصابة. وقد تتضمن ما يلي:

- الألم، وخاصة عند تحميل الوزن على القدم المصابة

ا- لإيلام عند لمس الكاحل

- التورّم

- الكدمات

- تقييد نطاق الحركة

- عدم ثبات الكاحل

- إحساس بالفرقعة أو سماع صوتها في وقت الإصاب

التواء الكاحل:

التواء الكاحل إصابة تحدث عند لف الكاحل أو تدويره أو تحريكه بطريقة مفاجئة خارج نطاق حركته الطبيعية. وتُسبب هذه الإصابة تمدد أو تمزق الأربطة القوية التي تساعد في تثبيت عظام الكاحل معًا.

تسهم الأربطة في تثبيت المفاصل ومنع حركتها المفرطة. تحدث إصابة التواء الكاحل عندما تحريك الأربطة بطريقة مفاجئة خارج نطاق حركتها الطبيعية. في أغلب حالات التواء الكاحل، تكون الإصابة في الأربطة الموجودة على الجانب الخارجي منه.

التواء الكاحل هو إصابة تصيب الأربطة التي تربط عظام الكاحل ببعضها البعض، وعادة ما تحدث عند لف الكاحل بطريقة غير طبيعية، مما يؤدي إلى تمدد أو تمزق في واحد أو أكثر من هذه الأربطة. وغالبًا ما يكون الرباط الجانبي الخارجي هو الأكثر عرضة للإصابة

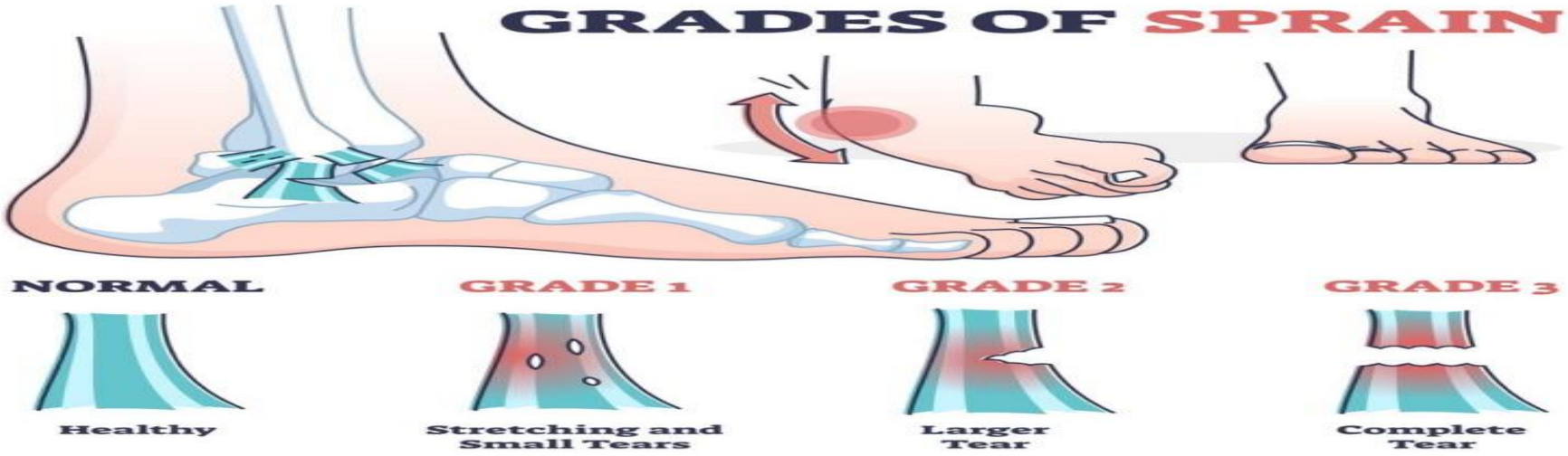


أنواع التواء الكاحل حسب الشدة

الدرجة الأولى (خفيفة): تمزق بسيط في الألياف دون فقدان الاستقرار.

الدرجة الثانية (متوسطة) :تمزق جزئي مع تورم وألم وفقدان بسيط في الاستقرار.

٣- الدرجة الثالثة (شديدة) :تمزق كامل في الرباط مع فقدان كبير في الاستقرار



لأعراض

تختلف مؤشرات والأعراض المرتبطة بالتواء الكاحل حسب مدى شدة الإصابة. وقد تتضمن ما يلي:

- الألم، وخاصة عند تحميل الوزن على القدم المصابة
- الالم عند لمس الكاحل
- التورّم
- الكدمات
- تقييد نطاق الحركة
- عدم ثبات الكاحل
- إحساس بالفرقعة أو سماع صوتها في وقت الإصابة.

الأسباب:

يحدث الالتواء عندما يتحرك الكاحل بقوة خارج نطاق حركته الطبيعية، ما يؤدي إلى تعرض الأربطة المحيطة به للتمدد أو التمزق، سواء بشكل جزئي أو كلي.

وقد تشمل أسباب التواء الكاحل:

- السقوط الذي يُسبب تدوير الكاحل
- الهبوط بشكل خاطئ على القدم بعد القفز، أو عند الدوران المفاجئ للجسم
- المشي أو التمرين على سطح غير مستوٍ
- تعرض القدم لضغط شديد نتيجة دوس أو هبوط شخص آخر عليها أثناء ممارسة الرياضة
- ضعف العضلات او الاربطة حول الكاحل.
- ارتداء الاحذية الغير مناسبة مع نوع الفعالية او تكون ضيقة.

علاج التمزق في مفصل الكاحل:

علاج التمزق في مفصل الكاحل يعتمد على شدة الإصابة. يتم تقسيم الإصابة الي -
- بسيط، متوسط، شديد. الجراحة ليست خيارا شائعا للعلاج مالم يكن التلف شديدا، ومؤثر على غير الأربطة، أو في حالة فشل الوسائل الأخرى للعلاج.

التمزق البسيط يسمي الدرجة الأولي يتم علاجه ب (الراحة-الثلج-الضغط-الرفع) السابق ذكرهم لعدة أيام حتى يزول الألم والتورم. في التمزق البسيط لن يكون هناك حاجة لجبيرة أو جبس. سيخبرك الطبيب بقدرتك على التحميل علي مفصلك بشكل بسيط قريبا في خلال يوم حتى ثلاثة أيام. -بمجرد قدرتك على التحامل سيقوم بوصف مدي معين من الحركة، الإطالة، تمارين قوة

- في حالة تصنيف التمزق على انه متوسط من الدرجة الثانية، سيستخدم الطبيب أسلوب (الراحة-الثلج-الضغط-الرفع) لكن لوقت أطول لكي يحدث التعافي. سوف يستخدم الطبيب شيء ما كحذاء خاص أو دعامة لتثبيت وتجميد المفصل في مكانه. سيتم اعطاؤك مجموعة من التمرينات لتنفيذها أولا لكي تحسن من مدي الحركة ثم لتعمل على الإطالة ثم التقوية للكاحل. قد ينصح الطبيب أيضا بالعلاج الطبيعي للمساعدة في استعادة الكفاءة الكاملة لمفصل الكاحل.

- التمزق الشديد من الدرجة الثالثة يشمل قطع كامل في الأربطة ويستغرق وقتا أطول بشكل كبير للتعافي. يتم العلاج بالتثبيت والتجميد ثم فترة أطول من العلاج الطبيعي لمدي الحركة، الإطالة، والتقوية لمفصل الكاحل. عادة مالم يتعافى المصاب في وقت منطقي، سيتم اللجوء للتدخل الجراحي لإعادة بناء الأربطة المتمزقة.

في المتوسط، العلاج الابتدائي للتمزق، متضمنا الراحة، وحماية الكاحل حتى زوال التورم يستغرق نحو أسبوع واحد. يتبع ذلك بمدة نحو أسبوع أو أسبوعين من التمرينات لاستعادة مدي الحركة، القوة، والمرونة. قد تستغرق العديد من الأسابيع الي العديد من الشهور للعودة تدريجيا إلى الحركة الطبيعية مع الاستمرار في التمرينات.

هل يمكن الوقاية من إصابات مفصل الكاحل؟

ينصح باتباع الآتي لتقليل مخاطر الإصابة في مفصل الكاحل:

- **تجنب ممارسة التمرينات الرياضية عندما تكون مجهدا أو تحس بألم.**
- **حافظ علي قوة العضلات باتباع نظام غذائي غني بكل العناصر المفيدة للجسم وخاصة فيتامين د والكالسيوم.**
- **المحافظة على وزن مثالي وصحي.**
- **محاولة تجنب السقوط.**
- **الحرص على ارتداء الأحذية المحكمة على القدم والمناسبة لنوع النشاط الذي تمارسه.**
- **المواظبة على ممارسة التمرينات الرياضية يوميا.**
- **حافظ علي الظروف المناسبة والصحيحة للرياضة التي تمارسها.**
- **قم بعمليات الإحماء قبل ممارسة الرياضة.**
- **الجري أو المشي علي أسطح مستوية**


شكرا لحسن
الاصغاء