تاهيل الاصابات الرياضية

المرحلة الثالثة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

الجزء الاول

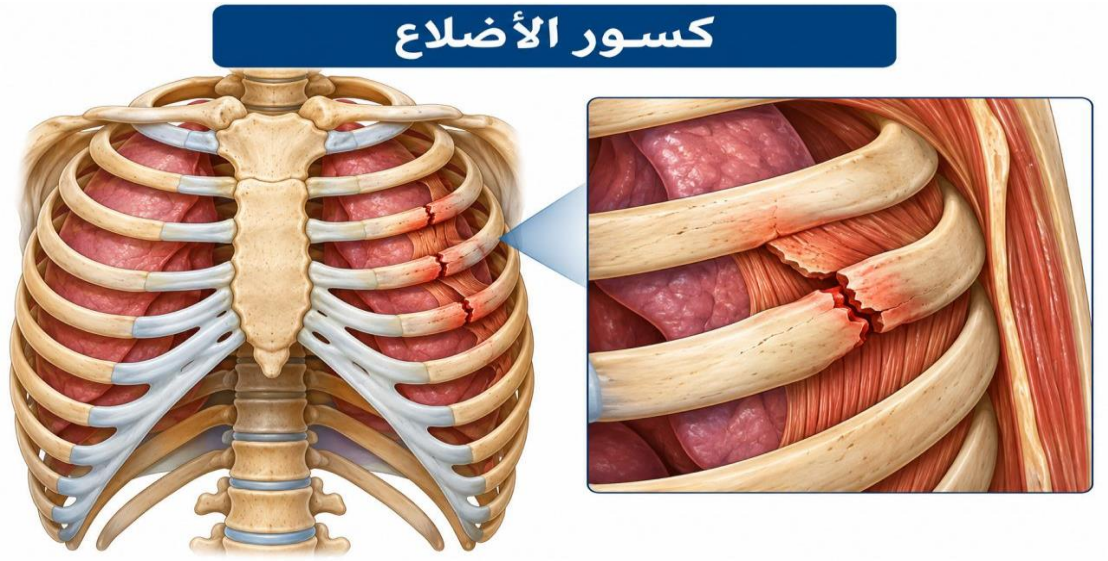
اعداد

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

2026

كسور الأضلاع

تحدث كسور الأضلاع غالبًا نتيجة ضربة مباشرة قوية إلى القفص الصدري، وقد تحدث في الرياضات الاحتكاكية أو السقوط أو حوادث المركبات.كما موضح بالصورة (4)



صورة (4) توضح كسور الاضلاع

العلامات والأعراض

- ألم شديد موضعي في مكان الإصابة.
- زيادة الألم مع التنفس العميق أو السعال.
- ألم عند الضغط على المنطقة المصابة.
- تنفس سطحي بسبب الألم.
- قد يترافق الكسر الشديد مع إصابات في الرئة أو الأعضاء الداخلية.

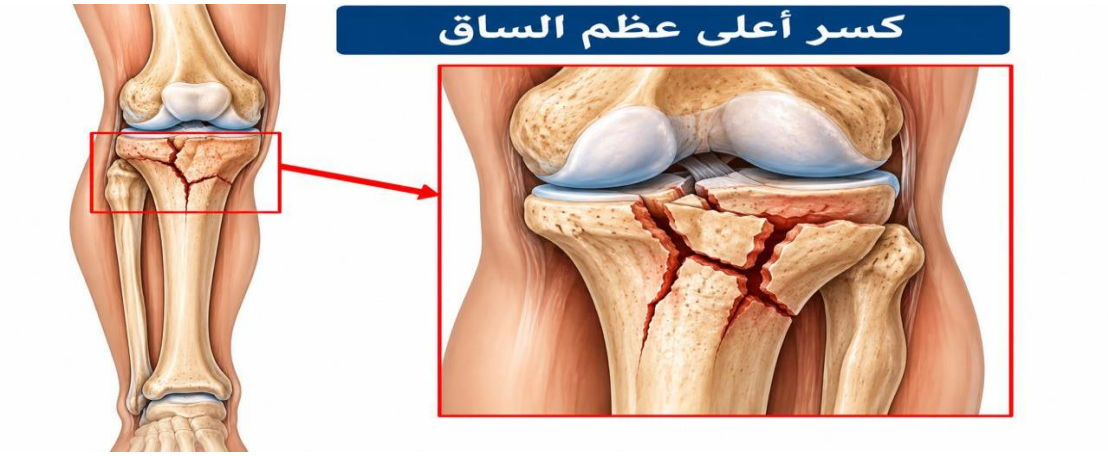
الإسعاف الأولي

- إراحة المصاب ومراقبة التنفس.
- مساعدته على اتخاذ وضعية مريحة للتنفس.
- يمكن استخدام وسادة أو منشفة مطوية لدعم المنطقة عند السعال.

- عدم لف القفص الصدري بإحكام؛ لأن ذلك قد يحد من توسع الصدر والتنفس.
- طلب التقييم الطبي عند وجود صعوبة في التنفس أو ألم شديد أو إصابة عالية الطاقة .

كسر أعلى عظم الساق

قد تحدث نتيجة السقوط من ارتفاع او الاصطدام بجهاز كما في رياضة الجمباز او الارتطام بقدم زميل اثناء المنافسة، وتحتاج إلى تقييم طبي سريع.كما موضح بالصورة (5).



صورة (5) توضح كسر اعلى عظم الساق

العلامات والأعراض

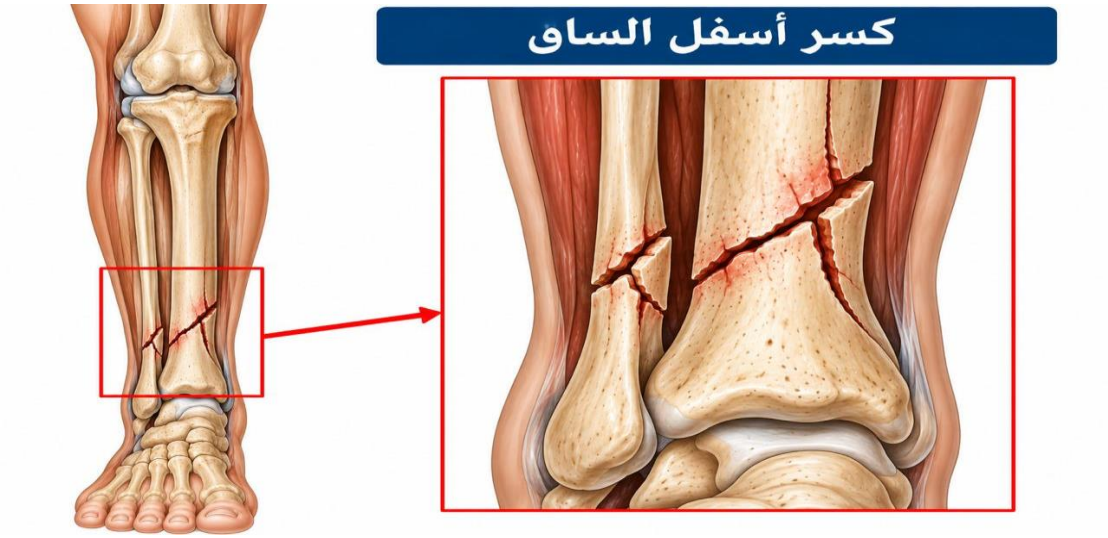
- ألم شديد في الورك أو أعلى الفخذ.
- صعوبة أو عدم القدرة على تحمل الوزن.
- قصر أو دوران غير طبيعي للطرف في بعض الحالات.
- تورم أو كدمات حول منطقة الإصابة.

الإسعاف الأولي

- عدم محاولة إعادة الطرف إلى وضعه الطبيعي.
- تثبيت الطرف في الوضع الذي وُجد عليه قدر الإمكان.
- عدم السماح للمصاب بالمشي أو تحميل الوزن على الطرف.
- طلب النقل الطبي العاجل.

كسر أسفل الساق

يشمل كسور الظنبوب (Tibia) والشظية(Fibula) ، وقد تحدث نتيجة الصدمات المباشرة أو الالتواءات أو السقوط أو الإصابات الرياضية.كما موضح بالصورة (6)



صورة (6) توضح كسر اسفل عظم الساق

العلامات والأعراض

- ألم شديد في موضع الإصابة.
- تورم وكدمات.
- تشوه أو تغير في محور الساق في بعض الكسور.
- صعوبة أو عدم القدرة على الوقوف أو المشي.
- قد يكون الكسر مفتوحًا في الإصابات الشديدة.

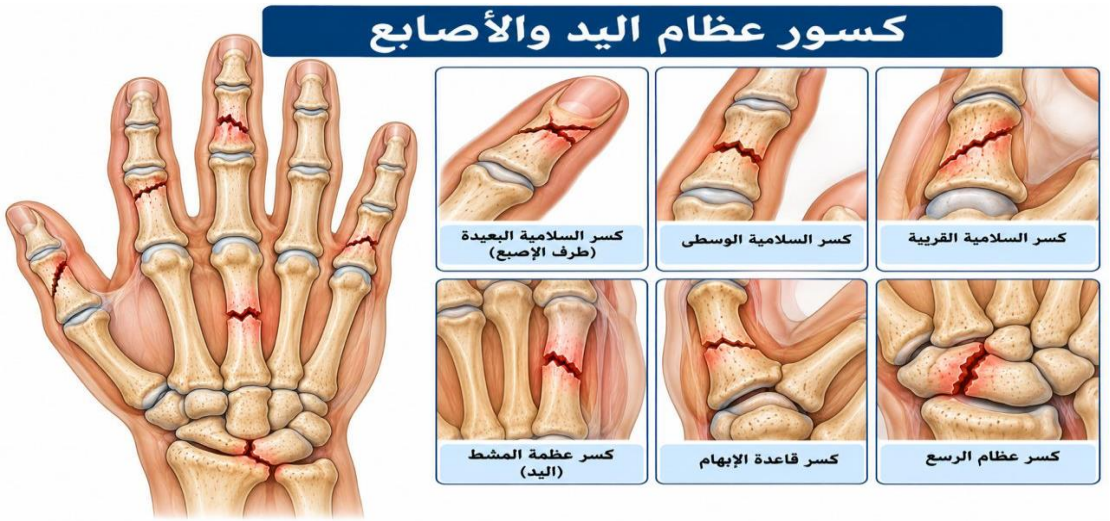
الإسعاف الأولي

- عدم تحميل الوزن على الطرف.
- تثبيت الساق في الوضع الذي وُجدت عليه.
- عدم محاولة تقويم الكسر أو دفع العظم البارز إلى الداخل.

- فحص الدورة الدموية والإحساس أسفل الإصابة قبل وبعد التثبيت.
- نقل المصاب إلى المستشفى .

إصابات اليد

تشمل كسور عظام اليد والأصابع، وتحدث نتيجة السقوط على اليد، أو الضربات المباشرة، أو إصابات الكرة والاحتكاك الرياضي.كما موضح بالصورة (7).



صورة (7) توضح كسور عظام اليد والاصابع

العلامات والأعراض

- ألم وتورم.
- كدمات.
- صعوبة تحريك الأصابع أو اليد.
- تشوه في الإصبع أو اليد.
- ألم عند محاولة استخدام اليد.

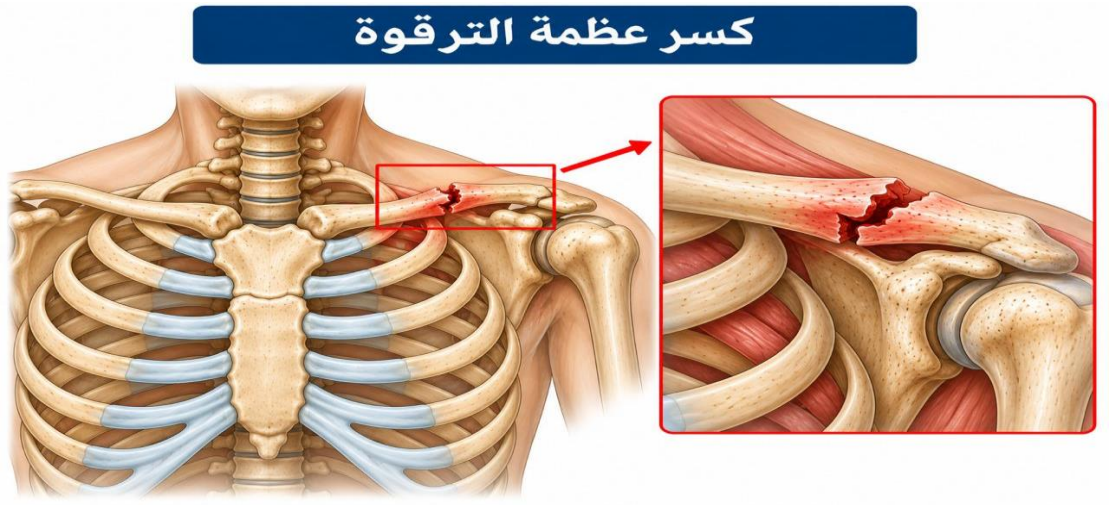
الإسعاف الأولي

- إراحة اليد وتجنب استخدامها.
- تثبيت الجزء المصاب دون محاولة تقويمه.
- رفع اليد عند وجود تورم.

- تقييم الدورة الدموية والإحساس.
- التقييم الطبي عند الاشتباه بالكسر .

كسر عظمة الترقوة

عظمة الترقوة هي العظمة التي تصل بين عظم القص ولوح الكتف، وتحدث كسورها غالبًا نتيجة السقوط على الكتف أو الذراع الممدودة أو نتيجة صدمة رياضية مباشرة.كما بالصورة (8).



صورة (8) توضح كسر عظمة الترقوة

العلامات والأعراض

- ألم وتورم فوق الترقوة.
- ألم يزداد مع حركة الذراع.
- كدمات.
- تشوه أو بروز في منطقة الكسر في بعض الحالات.

الإسعاف الأولي

- دعم الذراع باستخدام حمالة مناسبة
- تجنب تحريك الكتف والذراع المصابة.
- التقييم الطبي والتصوير بالأشعة لتحديد موقع الكسر ودرجة الانزياح.

- الانتبـاه إلـى وجـود إصـابة للأوعيـة الدمويـة أو الأعصـاب المجـاورة، إذ تمـر أوعيـة وأعصاب مهمة خلف الترقوة .

كسور القدم والكاحل

قد تحدث نتيجة السقوط، الالتواء، الصدمات المباشرة، أو التحميل العالي، وتختلف شدة الإصابة حسب العظم المصاب ونمط الكسر .كما بالصوة(9)



صورة (9) توضح كسور القدم والكاحل

العلامات والأعراض

- ألم شديد في موضع الإصابة.
- تورم وكدمات.
- صعوبة أو عدم القدرة على تحمل الوزن.
- تشوه في الحالات الشديدة.
- محدودية الحركة.

الإسعاف الأولي

- عدم تحميل الوزن على الطرف المصاب.
- تثبيت القدم والكاحل في الوضع الموجود دون محاولة التقويم.

- فحص الدورة الدموية والإحساس أسفل الإصابة.
- نقل المصاب للتقييم الطبي والتصوير عند الاشتباه بالكسر