



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم، محافظة الخرج

الشؤون التعليمية - الإشراف التربوي

التربية البدنية

الإصابات الرياضية

المدرسية الشائعة

الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة

إن معرفة المعلم لأسباب حدوث الإصابات تجعله ملماً بكيفية تفاديها ويعمل على توفير الأمن والسلامة للطلاب أثناء تأدية النشاط الطلابي، وإذا حدثت الإصابة -لا قدر الله- فيستطيع التعرف عليها واتخاذ الإجراءات المبكرة واللازمة للإسعافات الأولية، وإذا لزم الأمر نقل المصاب بطريقة سليمة إلى أماكن العلاج؛ مما يؤدي إلى عدم حدوث المضاعفات وتفاقم الإصابة، وفيما يلي عرض لأكثر الإصابات الرياضية المدرسية حدوثاً.

١- الألم الجانبي الحاد أثناء مزاوله النشاط البدني:

يحدث الألم الجانبي الحاد الذي يشبه التشنج في الجهة اليمنى العليا من الخصر وذلك أثناء بذل مجهود بدني متواصل كالجري أو ممارسة كرة السلة أو القدم أو ما شابه ذلك، وغالباً ما يصيب بشكل أكثر المبتدئين أو الذين انقطعوا فترة عن مزاوله النشاط الرياضي، ويحدث نتيجة لعدم تدفق الدم الكافي وبالتالي عدم وصول الأوكسجين الكافي إلى العضلات التنفسية (عضلات الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلعية) وذلك أن التغير المفاجئ من حالة الراحة إلى حالة الجهد يؤدي إلى زيادة مرات التنفس وعمق النفس؛ مما يضع حملاً على عضلات التنفس لإجبارها على تلبية الطاقة اللازمة قبل تدفق الدم الكافي إلى تلك العضلات، وينتج عن ذلك حدوث ما يسمى بنقص في التروية لتلك العضلات مؤدياً في النهاية إلى الشعور بالألم الجانبي الحاد.

ما يجب عمله :

ما ينصح بعمله عند حدوث الألم الجانبي الحاد أن يقلل الممارس من شدة الجهد المبذول مع محاولة التنفس بعمق أكثر حتى يزول الألم، ومن ثم محاولة استئناف التمرين ولكن بشدة أقل من الفترة السابقة لحدوث الألم.

٢- الالتواء :

هو تمزق جزئي أو كلي لأربطة المفصل، بسبب تخطي حركة المفصل لأكثر من حدودها التشريحية، وذلك نتيجة لانشاء مفاجئ، وفي الحالتين يحدث نزيف دموي. ويكثر حدوث الالتواء في مفصل القدم بين الطلاب أثناء تأدية مهارات كرة السلة وكرة القدم والوثب العالي والطويل، وذلك نتيجة لحركة الوثب، أما الالتواء في مفاصل الأصابع فيحدث في كرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة نتيجة لاستقبال الكرة المفاجئ براحة اليد والأصابع.

الأعراض:

- ألم في المفصل نتيجة لقطع في الأعصاب المحيطة حيث تصل إشارة إلى مركز الألم بالمخ.
- ورم نتيجة لزيادة تجمع الدم في منطقة الإصابة.
- نزيف دموي داخلي.
- زيادة درجة حرارة المفصل.
- تغير في لون الجلد.

ما يجب عمله:

- استخدام كمادات الماء البارد لمدة ما بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ولا يستحسن وضع ثلج مجروش على المفصل مباشرة حتى لا يصاب الطالب بما يسمى بعضة البرد . والغرض من استخدام الكمادات الباردة هو امتصاص السوائل والتجمعات الدموية الزائدة وذلك عن طريق انخفاض ضغط الدم في منطقة المفصل، والإقلال من الالتهاب والإحساس بالألم والتقلص العضلي .
- عمل رباط ضاغط مع رفع المفصل المصاب إلى أعلى لخفض كمية الدم في المنطقة .

٣- الكدم (الرض) :

الكدمة هي احتكاك أو صدمة لسطح الجسم؛ مما يؤدي إلى إصابة الغلاف الخارجي للعضلات والأربطة. وهي تحدث بسبب التعثر أو الاحتكاك بطالب آخر أو جهاز أو مانع طبيعي، وشدة الصدمة تتراوح ما بين كدمة سطحية إلى تمزق عميق ونزيف، وقد تصل الكدمة إلى الجهاز العظمي وتحدث خدوش في العظمة .

ويتوقف مدى تأثر الطالب بهذه الكدمة على مكانها وقوة الضربة الحادثة. ولا يمكن تقدير درجة وشدة الإصابة إلا بعد بضع ساعات من حدوثها .

الأعراض :

- ظهور ورم وانتفاخ نتيجة تجمع وتجلط الدم الجاري في هذه المنطقة .
- ألم في منطقة الكدمة .
- نزيف داخلي نتيجة تمزق في الشعيرات الدموية وقطع في استمرارية الجهاز الدوري؛ مما يسبب اندفاع الدم إلى منطقة الأغشية المحيطة .
- تغير في لون الأغشية والجلد الخارجي .
- عدم القدرة على الحركة مؤقتًا بالنسبة للكدمات البسيطة، وفقد القدرة على الحركة كلية بالنسبة للكدمات الشديدة، وذلك بسبب الضغط الواقع على الأعصاب الحسية والحركية .

ما يجب عمله :

إذا كانت الكدمة في المفصل :

- تستخدم كمادات الماء البارد لمدة نصف ساعة، وذلك للتحكم في النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل إن وجد .
- استخدام رباط ضاغط حول المفصل .
- الراحة التامة للمفصل .

إذا كانت الكدمة في العصب :

- استخدام الحرارة والتدفئة .
- الراحة التامة للعصب المصاب .
- لا يستخدم التدليك فوق العصب المصاب حتى لا يزيد الالتهاب .
- وقاية العصب من الإصابات المستقبلية باستخدام الأجهزة الوقائية .

إذا كانت الكدمة في العظم :

- الراحة التامة حتى تزول آثار هذا النزيف .
- استخدام الكمادات الساخنة .

إذا كانت الكدمة في العضلة :

- استخدام الكمادات الباردة .
- رباط ضاغط .
- راحة .

٤- الخلع :

هو خروج العظام المكونة للمفصل خارج حدودها التشريحية بسبب قوة خارجية . وتنقسم إلى: خلع جزئي، وخلع كامل . وينتشر حدوث خلع مفصل المرفق في لعبة كرة اليد للذراع الممتدة أثناء الوقوع ، وخلع الأصابع في حالة استقبال الكرة غير المتوقع مثلما يحدث في كرة السلة أو كرة الطائرة ، وخلع مفصل الركبة الذي يغلب حدوثه بين لاعبي كرة القدم نتيجة لزيادة الإطالة في الرجل الممتدة ولاعبي الجمباز بعد الهبوط من فوق الأجهزة أو الهبوط من الارتفاعات العالية .

الأعراض :

- ألم في مكان الخلع وخاصة عند تحريك العضو المصاب.
- فقد في حركة العضو المصاب.
- تشوه وتغير في شكل العضو بالمقارنة بالعضو الآخر المماثل.
- ورم نتيجة للتزيف والتجمع الدموي الحادث بسبب تمزق الأربطة المحيطة بالمفصل.

ما يجب عمله:

يجب تثبيت المفصل المخلوع مع وضع وسادة حتى لا تتصادم عظمتا المفصل ، ويسمح له بالتنقل بأقل ألم ممكن ، مع مراعاة أن يتم رد الخلع إلى مكانه بواسطة أفراد متخصصين.

٥- الكسر:

وهو انقطاع في استمرارية العظمة نتيجة لصدمة، ويتراوح الكسر ما بين جزئي إلى انفصال كامل لأجزاء العظمة، وينقسم إلى مجموعتين:

- كسر بسيط ويتكون من كسر في العظمة دون أن يكون هناك جرح خارجي .
- كسر مضاعف وفيه تخرج العظمة من السطح الخارجي للجلد مع وجود جروح، وتزداد خطورة هذا النوع بسبب التزيف المصاحب واحتمال تعرض العظمة للتلوث بالأتربة والميكروبات من الهواء.

الأعراض:

- ألم شديد في مكان الكسر، وخصوصاً عند تحريك العضو المصاب.
- ورم يظهر تدريجياً، نتيجة نزيف داخلي من مكان الكسر.
- تشوه العضو المصاب، أي اتخاذ شكلاً غير عادي لاندماج العظام.
- فقد في وظيفة العضو المكسور.
- خشخشة، أي سماع صوت غير طبيعي عند تحريك العظمة بعضه على بعض.
- تغير لون الجلد وميله إلى اللون الأزرق نتيجة لتجمع دموي حول الكسر.

ما يجب عمله:

- الامتناع عن تحريك العضو المصاب.
- وضع العضو في جبيرة مؤقتة تسند مكان الكسر في مكانه، وإذا لم توجد الجبيرة الخشبية يمكن استخدام أي قطعة ورق مقوى، أو يمكن استخدام الطرف الأخر غير المصاب كجبيرة.
- عدم خلع الحذاء إذا كانت الإصابة في القدم و حيث أن القدم ستكون أكثر ثباتاً بوجود الحذاء.
- في حالة الكسر المضاعف يجب تغطية الجرح بقطعة من القماش المعقم وعمل الجبيرة اللازمة، وفي حالة التزيف الدموي يجب إيقافه باستعمال رباط ضاغط فوق القماش المعقم.
- إسعاف المصاب من الصدمة التي تظهر علامتها على شكل شحوب الوجه وبرودة الأطراف وضعف النبض . ويتم ذلك باستلقاء المصاب على الظهر وتغطيته ببطانية للتدفئة وإعطائه مسكناً

٦- الإصابات الحرارية :

تتأثر الوظائف الحيوية في جسم الإنسان من جراء ارتفاع درجة الحرارة ويترتب على ذلك خطورة عالية على الجسم، ومن مؤشرات هذه الخطوة ما يلي:

- **التشنج الحراري:** ويعني خللاً في حساسية النشاط الكهربائي في الخلايا العضلية بسبب انقباض العضلات دون ارتخاء ، وذلك راجع إلى فقدان كمية كبيرة من الصوديوم و البوتاسيوم بسبب التعرق الغزير في الجو الحار. وما يجب عمله عند حدوث التشنج الحراري عمل إطالة للعضلة المتقلصة وتعويض السوائل المفقودة وتناول تغذية جيدة متوازنة.

- الإعياء الحراري: يعني عدم قدرة الجهاز الدوري وجهاز التحكم الحراري على مجاورة الارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة للجهد البدني في الجو الحار. ومن أعراضه ارتفاع ضربات القلب ، وانخفاض كمية التعرق ، وانخفاض كمية اللعاب مع حدوث تعب شديد وقد يصاحبه دوخة. وما يجب عمله عند حدوث تلك الحالة التوقف عن ممارسة النشاط ونقل المصاب إلى مكان ظليل وبارد وتبريد الجسم عن طريق شرب السوائل وترطيب الجسم وتوفير تهوية جيدة للمصاب ، وفي حالة عدم زوال الأعراض ينقل المصاب إلى أقرب مركز طبي.

- الضربة الحرارية: تحدث عندما لا يتم إسعاف الشخص المصاب بالإعياء الحراري. ويتطلب الأمر هنا المراقبة والمعالجة الطبية؛ لأنها حالة إسعافية لهذا يجب نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي. ومن أعراضها انعدام التعرض، ويكون الجلد جافاً وحراراً وتكون درجة الحرارة عالية ، وضربات القلب مرتفعة، ويصاحب ذلك هذيان واضطراب في الرؤية وانخفاض في ضغط الدم واختلال في توازن المصاب.