المحاضرة الثانية

إصابات الجلد والأنسجة الرخوة في المجال الرياضي:-

الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان، ويُعد خط الدفاع الأول ضد العوامل الخارجية مثل الميكروبات والحرارة والاحتكاك. أما الأنسجة الرخوة (العضلات، الأوتار، الأربطة، والدهون) فهي مسؤولة عن الحركة والدعم الهيكلي. في المجال الرياضي، تتعرض هذه الأنسجة لضغوط مستمرة بسبب التدريبات المكثفة أو الاحتكاك الجسدي، مما يجعلها عرضة للإصابات التي قد تؤثر في أداء الرياضي وحياته المهنية.

تشمل هذه الإصابات أي تلف يلحق بالجلد أو الأنسجة الواقعة تحته بسبب عوامل ميكانيكية، كيميائية، أو حرارية. تُصنف وفقاً لعمقها وطريقة حدوثها، وتتراوح بين إصابات سطحية بسيطة (مثل الخدوش) وإصابات عميقة خطيرة (مثل التمزقات العضلية). ان 30% من إصابات الملاعب تكون في الأنسجة الرخوة وفقاً لمنظمة الصحة العالمية .

أنواع الإصابات للجلد والانسجة الرخوة :

❖ الإصابات الحادة (حادّة الحدوث):

• الخدوش (Abrasions):

- ناتجة عن احتكاك الجلد بسطح خشن (مثل السقوط على أرض الملعب).
- تسبب نزيفاً بسيطاً وألماً موضعياً .

• الجروح القطعية (Lacerations):

- تمزق في الجلد بسبب أجسام حادة (مثل حواف المعدات الرياضية).
- الكدمات (Contusions):
- نزيف تحت الجلد بسبب ضربة مباشرة (مثل الاصطدام بلاعب آخر).

• الحروق (Burns):

- ناتجة عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية .

❖ الإصابات المزمنة (متكررة أو طويلة الأمد):

• التقرحات (Blisters):

- تورم مملوء بالسوائل بسبب الاحتكاك المتكرر (مثل الأحذية غير المناسبة).

• التهاب الأوتار (Tendinitis):

- التهاب في الأوتار بسبب الإجهاد المتكرر .

• التهاب الجلد التماسي (Contact Dermatitis):

- طفح جلدي بسبب تفاعل مع مواد كيميائية (مثل مواد التعقيم أو الملابس).

🚩 أسباب اصابات الجلد والانسجة الرخوة في المجال الرياضي:

• الأسباب الميكانيكية :

- الاحتكاك المباشر (مثل رياضات الكرات الجماعية).
- السقوط أو الاصطدام .

• الأسباب البيئية:

- الحرارة أو البرودة الشديدة (مثل حروق الشمس أو قدمة الصقيع).

• الأسباب الكيميائية :

- مواد التعرق أو المنظفات التي تسبب تهيج الجلد .
- الإهمال في استخدام المعدات (أحذية غير مناسبة، ملابس ضيقة).

✚ اعراض وتشخيص اصابات الجلد والانسجة الرخوة :

• الأعراض الشائعة:

- ألم موضعي، تورم، احمرار، نزيف، أو صعوبة في الحركة .

• التشخيص :

- الفحص السريري، التصوير الإشعاعي (للإصابات العميقة)، أو فحوصات الدم عند الاشتباه بالالتهاب .

✚ الإسعافات الأولية لإصابات الجلد والانسجة الرخوة:

- الجروح السطحية:- تنظيف الجرح بماء نظيف، تطهيره بمطهر، وضع ضمادة معقمة .
- الكدمات:- تطبيق كمادات باردة، رفع العضو المصاب.
- الحروق:- تبريد المنطقة بالماء البارد (ليس الثلج)، تغطيتها بضمادة غير لاصقة.
- التقرحات :- عدم فتح التقرح، استخدام ضمادة واقية.

✚ طرائق الوقاية من اصابات الجلد والانسجة الرخوة :

- استخدام المعدات الواقية: (خوذات، واقيات الركبة، أحذية مبطنة .)
- التدريب الصحيح: (تجنب الإفراط في التحميل على العضلات .)
- النظافة الشخصية: (غسل الجلد بعد التمرين لتجنب التهابات البكتيرية .)
- التكيف مع البيئة : (استخدام واقي الشمس في الأماكن المفتوحة).

✚ وسائل التأهيل وإعادة الرياضي للنشاط لاصابات الجلد والانسجة الرخوة:

- العلاج الطبيعي: (تمارين لاستعادة مرونة العضلات (مثل التمدد)).
- العلاج الدوائي : (مسكنات الألم أو المضادات الحيوية عند الضرورة).
- التأهيل النفسي : (دعم الرياضي لتجنب الخوف من تكرار الإصابة).
- العودة التدريجية : (زيادة شدة التمارين بالتوازي مع تحسن الحالة).