

المحاضرة السادسة

بعض الإصابات الخطرة في المجال الرياضي:-

تعد الإصابات الخطرة من أكثر المشكلات الصحية التي تواجه الأفراد، وخاصة الرياضيين والعاملين في المهن الخطرة. هذه الإصابات قد تؤدي إلى عواقب وخيمة إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح وسريع. في هذه المحاضرة، سنتناول خمس إصابات خطيرة وهي: بلع اللسان، إصابات وتر أخيلس، ارتجاج المخ، تمزق الرباط الصليبي، وإصابات الحبل الشوكي. سنتعرف على مفهوم كل إصابة، أسبابها، طرق الإسعاف الأولي، العلاج، التأهيل، ونصائح وقائية .

❖ بلع اللسان (Swallowing the Tongue) :-

بلع اللسان ليس بالمعنى الحرفي، بل هو انزلاق اللسان إلى الخلف وانسداد مجرى الهواء، مما يؤدي إلى الاختناق. تحدث هذه الحالة غالبًا بسبب فقدان الوعي المفاجئ، كما في الإغماء أو الصدمات القوية .

❖ أسباب بلع اللسان:

- الصدمات الرأسية (مثل الارتطام أثناء الرياضة أو الحوادث).
- نوبات الصرع .
- الإغماء المفاجئ بسبب انخفاض ضغط الدم أو نقص الأكسجين .
- تناول جرعات زائدة من المخدرات أو الكحول .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- وضعية الإفاقة (Recovery Position):
 - إمالة الرأس إلى الجانب لمنع اللسان من سد مجرى الهواء .
 - فتح مجرى الهواء :
 - إمالة الرأس للخلف ورفع الذقن (Head Tilt-Chin Lift).
 - استخدام إصبعين لسحب اللسان للأمام إذا كان المريض فاقدًا للوعي .
- التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) إذا توقف التنفس .

❖ العلاج والتأهيل:

- مراقبة المريض حتى يستعيد وعيه بالكامل .
- في حال تكرار الحالة، يجب مراجعة طبيب أعصاب لاستبعاد الصرع أو مشاكل عصبية أخرى .

❖ الوقاية :

- تجنب الرياضات العنيفة دون إشراف طبي .
- تدريب المدربين والفرق الطبية على التعامل مع مثل هذه الحالات .

❖ إصابات وتر أخيلس (Achilles Tendon Injuries) :

وتر أخيلس هو أقوى وتر في الجسم، يربط عضلة الساق بعظم الكعب. الإصابات تشمل (التمزق الجزئي أو الكلي، أو الالتهاب (التهاب الوتر)).

❖ أسباب الإصابة:

- الحركات المفاجئة (مثل القفز أو الجري السريع).
- الإفراط في استخدام الوتر دون إحماء .
- التقدم في العمر وضعف مرونة الأوتار .
- الأمراض المزمنة مثل السكري والتهاب المفاصل .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- راحة فورية وتجنب الضغط على القدم .
- تبريد المنطقة* (كمادات ثلج لمدة 15-20 دقيقة كل ساعتين).
- رفع القدم لتقليل التورم .
- تثبيت القدم بجبيرة مؤقتة .

❖ العلاج والتأهيل:

- العلاج التحفظي: (للتمزقات الجزئية).
- جبس أو دعامة لمدة 6-8 أسابيع .
- علاج طبيعي لاستعادة المرونة .
- الجراحة: (للتمزق الكامل).
- إصلاح الوتر جراحياً، ثم جلسات علاج طبيعي مكثفة .

❖ الوقاية :

- الإحماء الجيد قبل الرياضة .
- ارتداء أحذية مناسبة .
- تقوية عضلات الساقين .

✚ ارتجاج المخ (Concussion) :

ارتجاج المخ هو إصابة دماغية مؤقتة ناتجة عن ضربة قوية للرأس، تؤثر على الوظائف العصبية .

❖ الأسباب:

- السقوط أو الحوادث المرورية .
- الاصطدامات في الرياضات مثل الملاكمة أو كرة القدم .
- الاهتزازات العنيفة (مثل الانفجارات).

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- إيقاف النشاط فورًا ومراقبة المصاب .
- عدم هز المريض أو تحريكه بعنف .
- التوجه للطوارئ إذا ظهرت أعراض مثل :
 - فقدان الوعي .
 - قيء متكرر .
 - تشوش شديد في الكلام .

❖ العلاج والتأهيل:

- الراحة المطلقة لمدة 48 ساعة على الأقل .
- تجنب الأنشطة الذهنية والعضلية الشاقة.
- المتابعة مع طبيب أعصاب* إذا استمرت الأعراض .

❖ الوقاية :

- ارتداء الخوذة في الرياضات الخطرة .
- تجنب التعرض لضربات متكررة في الرأس .

✚ تمزق الرباط الصليبي (ACL Tear) :

الرباط الصليبي الأمامي (ACL) هو أحد أهم أربطة الركبة، وتمزقه شائع لدى الرياضيين .

❖ الأسباب:

- التوقف المفاجئ أو تغيير الاتجاه أثناء الجري .
- القفز الخاطئ أو الهبوط بشكل غير متوازن .
- الضربات المباشرة على الركبة .

❖ طرائق الإسعاف الأولي:

- وقف النشاط الرياضي فوراً .
- تبريد الركبة لتقليل التورم .
- رفع الساق وتثبيتها بجبيرة .

❖ العلاج والتأهيل:

- العلاج التحفظي: (للمزقات الجزئية).
- علاج التقليدي.