

المحاضرة المباشرة الثانية

الاسعافات الأولية والاصابات

● الإصابات وتشمل ::

- الكسور بأنواعها
- الجروح بأنواعها.
- التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها.
- الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية وتسبب (النزف - إصابة أعضاء الجسم المختلفة - الإعاقة - التشوهات - تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي - الوفاة)
- وسوف نتناول بعض هذه الإصابات وأهم مسبباتها وعلاجها وطرق الوقاية.

إصابات الجهاز العضلي ::

- إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لأن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة للأداء البدني.

م	نوع الإصابة	اسبابها	اعراضها
١	الكدمات	هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والمفاصل والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها بمؤثر خارجي	الم - ورم -نزيف داخلي وترشح
٢	الشد والتمزق	شد أو تمزق الألياف والأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة	و-رم -وجود فجوة في العضلة في حالة التمزق الشديد

■ لماذا يحدث الشد العضلي و التمزق العضلي ::

✓ الانقباض العضلي المفاجئ.

- ✓ المجهد العضلي الزائد أو التمارين المرهقة.
- ✓ إهمال الإحماء قبل التمارين.
- ✓ عدم الاتزان والتناسق في التدريب.
- ✓ عندما تكون مطاطية العضلات أقل من المستوى المطلوب.

■ ماذا يجب نفعل عند الإصابة .:

Ric

أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء .	REST r
ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة)	ICE I
وذلك لإيقاف النزيف والورم .	
كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة.	CREAM C
استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الاصابه ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم .	
رفع العضو المصاب لأعلى .	
تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف اخصائي العلاج الطبيعي .	

■ الالتواء .:

- يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم و يحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخل أو خارج أو حتى المشي على ارض غير مستوية.
- غالبا ما سَمع صوت للتمزق أثناء الإصابة.
- الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف.
- الحادث في الأربطة كآتي :
- ✓ الدرجة الأولى (التواء بسيط) التمزق حتى 25% .
- ✓ الدرجة الثانية (التواء متوسط) التمزق 75% : 25% .
- ✓ الدرجة الثالثة (التواء شديد) التمزق أكثر من 75% .

■ العلامات و الأعراض و التشخيص .:

- ✓ الم وتورم.
- ✓ عدم القدرة على المشي.
- ✓ الشعور بالألم عند جس الرباط الامامي أو الجانب.

■ العلاج .:

- ✓ راحة المفصل.
- ✓ ثلج لمدة 48 ساعة.
- ✓ رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض.
- ✓ استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلى الأدوية المضادة للالتهاب.
- ✓ ف حالة الإصابة الشديدة يثم عمل موجات فوق صوتية. ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس.

الوقاية خير من العلاج : في حالة ممارسة الرياضة وخاصة إذا كانت الأرض غير مستوية يفضل ربط رباط ضاغط حول المفصل أو ارتداء مفصل مطاط.

● أصابه مفصل الركبة .:

- يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن ويدعم المفصل عضلات وأربطة وغضاريف تساهم في حماية المفصل من الإضرار التي قد تلحق به أثناء الألعاب الرياضية أو الأنشطة المختلفة.
- ويتعرض مفصل الركبة إلى العديد من الإصابات (التواء , كسور , كدمات , تمزقات) وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلى حد كبير مع أعراض تمزق العضلات والالتواء ولها نفس خطوات العلاج.

❖ مكونات حقيبة الإسعافات الأولية .:

- من المهم ومن الضروري تواجد حقيبة الإسعافات الأولية سواء كان ذلك في المنزل أو العمل أو السيارة مع الالتزام بمحتوياتها.

■ نصائح هامة .:

- ✓ احرص على اخذ التطعيمات المناسبة للمكان الذي ستتوجه إليه.
- ✓ ضع اسم كل دواء عليه بوضوح.
- ✓ لا تحمل معك مقصات أو ابر أو اي مواد حادة داخل حقيبتك اليدوية.
- ✓ تذكر أنه في بعض البلدان تكون هناك أدوية محظورة دخولها.
- ✓ لا تضع الأدوية المهمة في الحقائب الذي ستوضع في مخزن الطائرة.

م	الصفة	المواصفات	الكمية	م	الصفة	المواصفات	الكمية
١	شاش مضغوط معقم	١٠سم × ١٠سم	٢٥	٢	شاش مضغوط غير معقم	١٠سم × ٢٠سم	٢٥
٣	شاش رافيني معقم	١٠سم × ١٠سم	١٠	٤	شاش قطع معقم	١٠سم × ١٠سم	١٥
٥	بلاستر	٦سم × ٥سم	١	٦	بلاستر لاصق ضد الماء	١٠سم × ٥سم	١
٧	قطن طبي ماص	١٢٥ حم	٤	٨	مسحات طبية بروبيل	ايزوبروبيل ٧٠%	٢٤
٩	ضمد للعين معقم	بيضاوي الشكل	٨	١٠	ضمد المونيوم معقم للجروح	٣٥سم × ٤٥سم	٢
١١	قفازات فحص غير معقم	شبه شفاف قوى بدون بودرة تلج	٥ أزواج	١٢	ضمد مثل الشكل مع ٢ دبوس مشبك		٥
١٣	قطع لاصقة للجروح	معقمة	٦	١٤	رباط ضغط مطاطي	٨سم × ٤م	١٠
١٥	رباط ضغط مطاطي	١٠سم × ٤م	١٠	١٦	ضمد جروح	١٨سم × ٥سم	٦
١٧	شرشف غير معقم	٣٠سم × ٦٠سم	١	١٨	شرشف كبير	١٦٠ × ٢١٠	١
١٩	شرشف صغير	١٦٠ × ١٢٠	١	٢٠	شرف حروق معقم طبقتين	٢٨٠ × ١٨٠	٣
٢١	مناشف باردة فورية		٣	٢٢	مقص جراحي	١٤سم	١