

تابع الاصابات الرياضية :

الكسور :

كسور العظام :

تعتبر كسور العظام شائعة الحدوث في المجال الرياضي ، و غالبا ما تكون نتيجة لعنف مباشر ، و عامة فان كسور العظام في المجال الرياضي تختلف بعض الشيء عن الكسور العامة في مجالات الانشطة الاخرى من الناحية الفنية خاصة في أسباب و الية حدوثها .

اصابة الكدم :

ان اكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة هي الاماكن الرقيقة من الجسم التي يكون فيها العظم تحت الجلد مباشرة ، مثل العظام المكشوفة من عظام الوجه و الجزء الامامي من عظمة الساق و العقب (الكعب) و عموما تتوقف درجة الاصابة على كمية النزيف الدموي في سمحاق العظام (الطبقة السطحية للعظمة) و غالبا ما تكون الاصابة نتيجة الاصطدام بأجسام غير حادة بطريقة مباشرة او عن طريق الضربات العنيفة .

تعريف الكسور:

الكسر هو عبارة عن قطع او تهتك في الاتصال العظمي يؤدي الى تجزأ العظم الى جزئين او اكثر ، تحدث الكسور عادة نتيجة قوى مباشرة كالضرب بأداة ثقيلة او من المنافس ، او ارتطام العظمة بجسم صلب ، او قوى غير مباشرة كالالتواء العظمة او انحنائها كما في حالة سقوط من مكان مرتفع (الوثب الطويل) .

كما تحدث الكسور احيانا نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة الانغام بالعظام مما يؤدي الى حدوث انفصال الرباط مصطحبا معه قطعة من العظام و قد تحدث نتيجة انقباض قوي و مفاجئ لاحد العضلات مما يؤدي الى حدوث شد قوي من وتر العضلة نقطة ادماغها بالعظام بدرجة ينفصل بها الوتر مصطحبا و فاصلا معه قطعة من العظام .

و تختلف نوعية الكسور باختلاف نوعية السبب و نوع الرياضة حيث تزداد النسبة في الرياضات العنيفة مثل كرة القدم و المصارعة ...الخ نجد ان النسبة تقل في الرياضات الاخرى مثل تنس الطاولة .

و يمكن تقسيم الكسور من حيث السبب :

1- الكسر الاصابي : نتيجة لإصابة شديدة كالاصطدام بجسم صلب كما في حالة الحوادث او السقوط من مكان

مرتفع في هذه الحالة يمكن ان يكون مباشر او غير مباشر .

أ - الكسر المباشر: وهو ان يحدث الكسر مكان الاصابة و تكون كمية اصابة .

ب - الكسر الغير المباشر : و فيه يكون الكسر في مكان بعيد عن مكان الاصابة مثل السقوط من مكان

مرتفع على القدمين فيكون رد فعل الاصابة كسرا في عظام الجمجمة او العمود الفقري مثلا.

- 2- **الكسر الاجتهادي** : و هو الكسر الذي ينتج من تعرض عظمة سليمة لجهد متتال أكثر من اللازم ، و هذه الكسور الجهدية منتشرة بكثرة بين الرياضيين .
- 3- **الكسور المرضية** : و اساس حدوث هذه الكسور تكون العظمة مريضة و هذا المرض ادى الى ضعفها و جعلها هشّة.

تصنيف الكسور :

- و تصنف الكسور الى الانواع التالية :
- **الكسر البسيط** : هو الكسر الذي لا يزيد عدد اجزاء العظمة المكسورة عن اثنين و غير مصاحب بجرح في الجلد .
 - **الكسر المركب**: هو الكسر الذي يزيد عدد اجزاء العظمة المكسورة عن اثنين .
 - **الكسر المضاعف** : هو الكسر المصحوب بجرح في الجلد ، لذلك يعتبر أكثر انواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث و التهاب في مكان الكسر .
 - **الكسر المعقد** : و هو الكسر الذي تمزق او ضغط على الاوعية الدموية او الاعصاب المجاورة ، او يكون مصحوبا بخلع في المفاصل ، و خاصة بمناطق الابط و المرفق و الركبة و هذه الحالات استعجالية و يجب استشارة الطبيب في اسرع وقت ممكن .

اشكال الكسور :

يختلف شكل الكسور تبعا لحدة و شدة الاصابة و من اهم اشكال الكسور التي تحدث اثناء ممارسة الرياضة

ما يلي :

- **الكسر المفتت** : و فيه ينقسم العظم أكثر من جزأين و تتباعد فيه احيانا بعض الاجزاء الصغيرة من العظم بعضها عن بعض و يحتاج في اغلب الاوقات الى تدخل الجراحة للإعادة جزئيات العظمة الى مكانها الصحيح .
- **كسر الفصن الاخضر** : و هذا النوع لا يعد كسر كاملا بل عبارة عن التواء او الشرخ في العظم ، و يحدث للناشئين بسبب ليونة و مرونة عظامهم و يحدث في العظام المرنة ذات السطح المحدد و التي لم يكتمل تكلسها تماما .
- **الكسر المدغم** : و فيه يدعم احد طرفي العظمة فوق الاخر ، و ينتج عن السقوط من ارتفاع عالي مما يسبب استقبال العظمة الطويلة لقوة كبيرة بشكل مباشر من خلال محورها الراسي . و يحتاج هذا الكسر الى التعديل السريع لضمان الاحتفاظ بطول العظمة و نحوها .
- **الكسر الحلزوني** : و فيه يكون انفصال العظم على شكل حرف (s) و هو شائع بين لاعبي كرة القدم و التزلج على الجليد حيث تثبت القدم على الارض و يدور الجسم بطريقة مفاجئة في الاتجاه العاكس .
- **الكسر المائل** : و يحدث عندما تسبب قوة خارجية و فجائية في دوران جزء من العظمة بينما يكون الاخر ثابتا و يتشابه مع الكسر الحلزوني في الشكل .
- **الكسر المستعرض** : و يحدث على شكل خط مستقيم مار بمنصف ساق العظمة و ذلك بسبب ضربة خارجية مباشرة .

- الكسر المضغوط : و يحدث غالبا للعظام المسطحة مثل عظام الجمجمة و ذلك نتيجة السقوط او احتكاك الراس بسطح ثابت غير متحرك ، و يؤثر هذا الشكل من الكسور على المناطق المرنة .

الاعراض المصاحبة لحدوث الكسر :

يتميز حدوث الكسر بألم في منطقة حدوث الكسر و المنطقة المحيطة بها ، و يحدث تغير و تشوه في شكل الطرف و المنطقة المصابة ، و انتفاخ يتناسب مع نوعية الكسر ، كما يفقد اللاعب المصاب القدرة على تحريك و استخدام الطرف المصاب ، و بعض الكسور تكون مصحوبة بنزيف دموي و جروح في منطقة الكسر .

الاسعافات الاولية للكسر :

تعتبر الكسور من اخطر انواع الاصابات الرياضية و من ثم يمكن ان يؤدي اهمال الاسعافات الاولية للكسر او تقديمه بشكل غير صحيح الى حدوث مضاعفات قد تؤدي الى ابتعاد اللاعب عن ممارسة الرياضة لفترة طويلة او حدوث عاهات طويلة .

و من اهم المفاهيم التي يجب على الامام بها قبل القيام بالإسعافات الاولية للكسر ما يلي :

- ان تحريك اللاعب المصاب بكسر بطريقة غير صحيحة قد يؤدي الى تغيير في وضع طرفي الكسر من مكانها مما يسبب مضاعفات للكسر او اصابة للأوعية الدموية او الاعصاب في المنطقة الصحيحة لنقله الى خارج الملعب و عدم مطالبته بالمشي او الحركة .
- و فيما يلي الخطوات الاساسية التي يجب اتباعها للإسعافات الاولية لحالة الكسر:
- لا تقم بتحريك اللاعب المصاب الا ضمن اضييق الحدود .
- عدم محاولة اعادة الطرف المكسور الى الوضع الطبيعي في ما لو وجد ان هناك تغيير او تشوه في شكل الطرف .
- في حالة وجود جرح يجب تغطيته بالقطن النظيف و لفه بالرباط الضاغط لوقف النزيف قبل تثبيت الكسر .
- يثبت الكسر بواسطة استخدام الجبائر ، و الجبيرة هي لوح من البلاستيك او الخشب او المعدن تم اعداده للاستخدام ، كما يمكن اعداده في وقت الاصابة .
- يجب استخدام النقالة لحمل اللاعب المصاب الى خارج الملعب .
- نقل اللاعب المصاب الى اقرب مستشفى لتلقي العلاج اللازم .

علاج الكسور:

علاج كسر العظام للرياضيين يلزم ان يتم بصورة اسرع و بكفاءة عالية و تامة و خاصة فيما يتعلق بمرحلة التأهيل لما بعد الاصابة ، بل يتعدى ذلك الى مراحل التثبيت العلاجية للكسور ، و على سبيل المثال يفضل للرياضيين تثبيت اجزاء العظم المكسور بالمتنبتات المعدنية لتقليل زمن العودة الى الكفاءة الوظيفية كما كانت قبل الاصابة و بالتالي العودة بسرعة للملاعب و بنفس الكفاءة قبل الاصابة .

و نشير هنا الى احتمال حدوث اصابات بالعظام (شائعة في مفصل الركبة للرياضيين) ، و يصاحبها اصابات بالأربطة او تواجد اجسام عظمية سائبة بين سطحي المفصل المصاب ، و يصعب اكتشاف ذلك من صور الأشعة العادية و يحتاج الى خبرة فنية عالية .

كما يتميز النشاط الرياضي البدني بوجود ما يسمى بكسر الاجهاد "**stress fracture**" و يحدث نتيجة للتدريب المكثف و لمدة طويلة بحجم و شدة عالية (بجرعات تدريبية زائدة) ، و ذلك في الاماكن التالية :

أ- عظم قصبه الساق "Tibia"

ب- عظم الشظية للساق "Fabula"

ت- عظام سلميات القدم "Metatarsals"

و ذلك في رياضات الالعاب مثل كرة القدم و اليد و الطائرة و الجري مسافات طويلة (الماراتون) على اراضي صلبة كما تزداد نسبته عند ممارسة كرة القدم على الارضيات الصناعية (الطارطون او العشب الاصطناعي) .