

تابع الاصابات الرياضية :الرضوض و الكدماتتعريف الرضوض و الكدمات :

الرضوض : هي التورمات الاكثر شيوعا في اصابات الرياضيين التي تحدث خلال ممارسة النشاط الرياضي التي تحدث خلال ممارسة النشاط الرياضي ، و الرضوض تحدث عادة بسبب الصدمة المباشرة او اصطدام جزء معين من الجسم بشيء خارجي ، و التي بالتالي تحدث اضرار بالأوعية الدموية تحتية .

الرض او الكدم هو هرس الانسجة و اعضاء الجسم المختلفة كالجلد و العضلات و العظام و المفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة خارجي . الم و ورم و نزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي اعراض غالبا ما تصاحب كدمات .

درجات الكدمات :

الكدم البسيط : يستمر اللاعب في الاداء و قد لا يشعر به لحظة حدوثه و انما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة .

الكدم الشديد : لدرجة ان اللاعب لا يستمر في الاداء ، و يشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم و الالم و ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب .

و فيما يلي اهم الاختلافات بين الكدم البسيط و الكدم الشديد كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (1-5) : يوضح اهم الاختلافات بين درجات الكدم

الكدم البسيط	الكدم الشديد
- يستمر اللاعب في الاداء .	- يخرج اللاعب من الملعب و لا يستطيع الاستمرار في الاداء .
- لا تحدث في الغالب تغيرات فسيولوجية كبيرة مكان الاصابة .	- يحدث الم و ورم لحظة حدوث الاصابة مع حدوث تغير في لون الجلد .
- لا ترتفع فيه درجة حرارة الجزء المصاب .	- ترتفع فيه حرارة الجزء المصاب .

انواع الكدمات :

كدم الجلد:

- يسمى احيانا بالجروح الرياضية و تتميز بورم تحدث فيه تغيرات في لون الجلد ، و هي لا تحتاج الى علاج كبير ما عدا نزح الجلد المصاب اذا تمزق لمنع حدوث الالتهاب .
- و قد يتجمع الدم تحت الجلد و يكون الكدم تحت الجلد ، فيمكن للتجمع الدموي ان يظهر من الانسجة العميقة الى سطح الجلد . و تكون الكدمة لونها ازرق قاتم و تتحول تدريجيا الى اللون الطبيعي ، و لا تحتاج الى العلاج اكثر من رباط ضاغط لتخفيف الالم و الورم مع عمل حمام دافئ او خفيف سطحي.

كدم العضلات :

- و فيها يحدث تمزق جزئي لبعض الشرايين و ينشا عن ذلك انسكاب الدم ، و البلازما بين العضلات و تتميز رضوض العضلات بحدوث ورم ، حيث يستمر في الزيادة تدريجيا في خلال 24 ساعة من حدوث الاصابة و يصاحبه الم شديد عند اداء أي حركة تتطلب جهدا عضليا، و في الحالات الشديدة ترتفع درجة الحرارة ، و يتوقف اداء العضو المصاب عن وظيفته .
- في الحالات البسيطة يعقب الاصابة الم شديد و فقدان القدرة على تحريك العضو الا ان الالم لن يستمر طويلا و يعود اللاعب الى اللعب ، ففي هذه الحالات يمكن ترك الاصابة بدون أي تدخل خارجي ، او عمل رباط ضاغط على مكان الاصابة ، عمل حركات ارادية مع عمل تدليك سطحي خفيف اعلى و اسفل الاصابة ، و يمكن للاعب مزاولة النشاط الرياضي .
- في الحالات الشديدة فان النزيف الداخلي يستمر و يفقد اللاعب القدرة على الحركة و تظهر بصورة واضحة ، ففي هذه الحالة يجب ان يركن اللاعب الى الراحة وعدم اتخاذ وضع يؤدي الى توتر العضلة المصابة مع عمل كمادات ماء بارد او ثلج مجروش للحد من النزيف ، ثم عمل رباط ضاغط على العضلة مع الراحة لمدة 36 ساعة مع عمل انقباض للعضلة و ذلك للمحافظة على التوازن العضلي و لمنع حدوث الالتصاقات و لسرعة امتصاص الارتشاحات و النزيف في المنطقة الاصابة .
- المرحلة الثانية و تستمر 3 اسابيع و تبدأ بعمل تمارين علاجية متدرجة، و كذا استعمال وسائل التدفئة و التدليك و الكمادات الساخنة و المراهم و عمل جلسات كهربائية و ذلك لمنع تليف الانسجة العضلية ، و يمكن العمل على ازالة الالم باستعمال المراهم الخاصة بذلك مثل الهموكلار .
- التدخل الجراحي اذا كان التجمع الدموي شديدا لأنه يشكل خطرا على الدورة الدموية للطرف المصاب.

كدم العظام :

و هي أكثر الاصابات التي يتعرض لها معظم اللاعبين و تحدث غالبا في العظام السطحية و غير المكسورة بعضلات سميكة مثل عظم القصبه و الساعد ، و تتميز هذه الكدمات بالاتي :

- الم شديد
 - ورم بالعظام
 - تغير في اللون اذا كانت الكدمات ماثلة في الجلد
 - عدم القدرة على الحركة
- و انسب الوسائل العلاجية هي الحرارة العميقة عن طريق الجلسات الكهربائية بالموجات القصيرة ، و يعتبر العلاج المائي عاملا هاما في سرعة الشفاء مع احتفاظ الرياضي المصاب بالاتزان العضلي التام و يعطى المصاب مسكنات الالم مثل اقراص النوفالجين .

كدم المفاصل :

يصاب هذا الكدم نزيف في المحفظة الزلالية علاوة عن النزيف الدموي مع تراكم هذا النزيف حول المفصل ، في هذه الحالة يجب السيطرة على هذا النزيف بأسرع ما يمكن لذلك بوسائل التثبيت او الرباط الضاغط .

العلاج يأخذ نفس الوسيلة السابقة ذكرها مع عدم اجبار المفصل على العمل في المدى الكامل و الواسع له ، و على المصاب القيام بما يلي :

- عمل حركات انقباضية فترة على فترة في مدة معينة و لعدة مرات .
- عمل تدليك اعلى و اسفل الجزء المصاب بالتدرج على المفصل .
- ثم يبدأ بالتدليك بعد اليوم الاول و الثاني و هذا يساعد على سرعة الالتئام و منع الالتصاق .

كدم الاعصاب :

هذه الاصابات غالبا ما تحدث في الاجزاء المكشوفة مثل راس عظم الشظية ، و تسبب هذه الاصابات الم شديد قد يستمر من ثوان الى ساعات ، و احيانا يحدث شلل مؤقت و في هذه الحالة يجب العناية بحالة المصاب النفسية .

العلاج :

- و ينحصر العلاج في الراحة و التدفئة (كمادات ساخنة) .
- يجب تجنب التدليك في مكان الاصابة .

خطورة الكدمات :

حدوث اصابات داخلية (اصابة المخ في كدم الرأس - اصابة الاحشاء الداخلية في كدم البطن) و عليه يجب ارسال المصاب فورا الى المستشفى مما كانت الاصابة بسيطة .

الاعراض المصاحبة للكدم و الرضوض :

يصاحب الكدمات الم في موضع الاصابة يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما يحدث احمرار في الجلد و في الصبغة تحت الجلد و يتحول مكان الاصابة الى اللون الاحمر ثم الى اللونين الازرق و البنفسجي بعد اليوم الثاني و الثالث نتيجة لتغير مادة الهيموغلوبين الموجودة في الدم ، و يمكن للرياضي تحريك الجزء المصاب من الجسم مع وجود الم بسيط او بدون الم حسب درجة و شدة الكدمة .

الاسعافات الاولية للرضوض و الكدمات :

- وضع الماء البارد او قطع الثلج فور حدوث الاصابة للإيقاف النزيف الداخلي و تخفيف الورم .
- اعطاء راحة للجزء المصاب و جعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء لتقليل التوتر العضلي

العلاج :

العلاج في مثل هذه الاصابات يتمثل في :

- استخدام الحمام (بارد ثم حار) مرتين الى ثلاث في اليوم لتنشيط الدورة الدموية .
- استعمال المرهات الطبية المخصصة لارالة الالم و الورم .
- استخدام الرباط الضاغط طول اليوم مع نزعها اثناء النوم .
- استخدام وسادة اثناء النوم أو الجلوس لرفع العضو المصاب .
- تدريب العضلات المصابة تدريجيا تحت اشراف أخصائي العلاج الطبيعي .