

تابع الاصابات الرياضية :

الالتواء - و الخلع

الالتواءات :

التعريف :

هي الاصابة التي تحدث للأربطة الليفية التي تحيط بالمفاصل و هي الياف غير مطاطية و هذه الميزة التي تمنع الحركات الغير طبيعية في المفصل ، حيث كلما أجبر المفصل على اداء حركات غير طبيعية فان الاربطة تتمزق و تنقطع مسببة اصابة ، علما ان الاربطة تتمزق في المناطق الرقيقة فيها . و يمكن ان تتمزق الاربطة كلها او في جزء منها .

و بالنسبة لمستوى الاصابة و مقدار الضرر الحاصل يرجع الى شدة الحمل و الفترة الزمنية التي استغرقتها الحركة الغير طبيعية للمفصل ، اذ أن هناك مفاصل ذات اتجاه واحد و هي التي تحصل فيها أكبر نسبة من اصابات الالتواءات ، و تحدث الاصابات في حالة حركة الدوران او الارتكاز ، و احيانا تكون بسبب السقوط و الضغط يقع على المفصل ، او ضربة على السطح الخارجي للقدم او مسك بقوة في الذراع و محاولة طي اح الاطراف ... الخ

انواع الالتواءات :

تصنف الالتواءات الى ثلاث انواع حسب شدة الاصابة و هي كالآتي :

الالتواء البسيط (الدرجة الاولى) :

و يحدث نتيجة طي صغير او تمزق موضعي صغير ، مع ضرر بسيط جدا في استمرارية الاربطة ، و يحتمل ان يعاني الرياضي المصاب من بعض الالام خلال الاداء الرياضي ، و لطن هذا النوع من الاصابة لا يعيق حركة الرياضي بشكل كبير ، مثل ما يحدث في التمدد الزائد لاحد اربطة مفصل الكاحل دون تمزق للأربطة .

العلاج :

- الراحة لمدة ثلاثة ايام
- استخدام الثلج المبروش وقت الاصابة
- و يعالج هذا النوع من الاصابة (الالتواء) بالشد الموضعي لحماية الاصابة من المضاعفات ، بالضافة الى استخدام المسكنات و الادوية المضادة للالتهابات .

الالتواء المتوسط (الدرجة الثانية) :

في هذه الحالة يحدث تمزق في الياق الاربطة و قطع بسيط في استمرارية هذه الاربط الغير قابلة للتمدد ، و ترجع درجة الضرر الى شدة الاصابة ، و هنا يجب ابلاغ المدرب بالإصابة ، و تكون هذه الاصابات عادة من الانواع التي يصعب على المدرب تقييمها لانها ليست بالشديدة و لا البسيطة و هنا يجب تدخل الطبيب .

و يحدث خلال هذه الاصابة المتوسطة ألم قليل الشدة و ورم و حالة عدم استقرار الاصابة ، و تمزق الاربطة في هذه الحالة يسبب ألما موضعيا حسب شدة الالتواء و تتحدد الحركة العضلية للرياضي مما يسبب تعباً نفسياً للرياضي فضلا عن الألم المصاحب للالتواء و الذي يثمر بعض الوقت .

العلاج :

يتطلب هذا النوع من الاصابة استخدام التثبيت الموضعي بواسطة الجبس لمنع الحركة و هذا لتسريع عملية الالتئام ، و يمكن للرياضي هنا استخدام وسائل مساعدة كالعكاز اذا كانت الاصابة في الاطراف السفلية ، و استخدام اربطة طبية على الكتف اذا كانت الاصابة في الاطراف العلوية .

و يأخذ الالتئام فترة من 3 - 7 اسابيع و ربما اطول ليكتمل الالتئام . و بعدها يقوم المدرب ببرنامج تدريبي لإعادة تأهيل الرياضي المصاب .

الالتواء الشديد (الدرجة الثالثة) :

في هذه الحالة يحدث قطع كامل في الاربطة و تصبح الاربطة منزوعة من احد طرفي العظم في موضع الاصابة ، و ربما تتسبب في كسر بسيط في مكان اتصال الرباط بالعظم قد يحدث تمزق لوتر العضلة او الالياف العضلية القريبة من من وتند العضلة القريب من الاصابة ، و ينتج عن هذا ألم شديد و في بعض الاحيان يسمع الرياضي صوت القطع و التمزق نظرا لشدة الاصابة .

في هذه الحالة يجب استخدام التثبيت مباشرة و آيكاس الثلج للتقليل من معاناة الرياضي المصاب .
ملاحظة هامة : و يجب نقل المصاب الى اقرب مركز صحي و بسرعة للقيام بالإجراءات التقييمية الصحية الشاملة لتقديم العلاج المناسب للإصابة .

العلاج :

اجراء التصوير بالأشعة المناسبة لتحديد و معرفة درجة الاصابة و تحديد موضعها لتمكين عملية الالتئام من بدايتها، و اذا كان هناك تمزق شديد حتما يستغرق العلاج فترة طويلة للالتئام و الشفاء و يحتاج الرياضي المصاب الى اعادة تأهيل الزامي و برنامج تدريبي خاص لكي يعود الرياضي المصاب الى ميدان التدريب و المنافسة .

الخلع (خلع المفاصل) :

الخلع :

هو إصابة تصيب المفصل — الموقع الذي تتحد فيه عظمتان أو أكثر — وتُجبر فيها أطراف العظام على ترك مواقعها الطبيعية. تقوم هذه الإصابة المؤلمة بتشويه المفصل وشله بشكل مؤقت. تكون حالات الخلع أكثر شيوعاً في الكتفين وأصابع اليدين. تتضمن بعض المواقع الأخرى الكوعين والركبتين والوركين. إذا كنت تشك في إصابتك بخلع، فاطلب الحصول على الرعاية الطبية الفورية لإعادة العظام إلى وضعها الصحيح. تعود معظم المفاصل التي حدث بها خلع إلى وظيفتها الطبيعية بعد عدة أسابيع من الراحة وإعادة التأهيل، وذلك عند معالجتها بطريقة سليمة. ومع ذلك تكون بعض المفاصل، مثل الكتفين، أكثر عرضة لخطر تكرار حدوث الخلع.

الأعراض :

يمكن أن يكون المفصل المخلوع:

- مشوهاً بشكل ظاهر أو في غير مكانه
- متورماً أو متغير اللون (نزيف للأوعية الدموية، ارتشاح في المحفظة الزلالية، و السائل للمفاوي)
- مؤلماً بشدة
- فقدان القدرة على الحركة
- و اهم التغيرات التي تحدث في الخلع مع النزيف هي حدوث شد و تمزق في الاربطة)

الأسباب :

يمكن أن تحدث إصابات الخلع في أثناء ممارسة الرياضات الاحتكاكية، مثل كرة القدم الأمريكية والهوكي، وفي الرياضات التي يشيع فيها السقوط، مثل التزلج على المنحدرات وألعاب الجمباز والكرة الطائرة. عادة ما يحدث الخلع بمفاصل الأصابع واليدين لدى لاعبي كرة القاعدة (البيسبول) وكرة القدم الأمريكية عن طريق الخطأ في أثناء ضربهم للكرة أو ارتطامهم بالأرض أو بلاعب آخر.

عوامل الخطر

تشمل عوامل الخطورة للإصابة بانخلاع المفاصل ما يلي:

- إمكانية التعرض للسقوط. يزيد السقوط من فرص إصابتك بخلع المفصل إذا كنت تستخدم ذراعيك للاستعداد للارتطام أو إذا هبطت بقوة على جزء من الجسم، مثل الورك أو الكتف.
- الوراثة. يولد بعض الناس بأربطة تكون أكثر مرونة وأكثر عرضة للإصابة من تلك التي لدى الآخرين.
- المشاركة في نشاط رياضي. تحدث العديد من الاضطرابات أثناء ممارسة الرياضة ذات التصادم أو التلامح الشديد، مثل الجمباز والمصارعة وكرة السلة وكرة القدم .

المضاعفات :

يمكن أن تتضمن مضاعفات حدوث خلع بالمفصل ما يلي:

- حدوث تمزق بالعضلات والأربطة والأوتار، الأمر الذي يزيد من احتمالية إصابة المفصل
 - تلف عصب أو وعاء دموي في مفصلك أو حوله .
 - قابلية الإصابة مرة أخرى إذا عانيت من خلع شديد أو حالات خلع متعددة
 - تطوّر التهاب المفاصل في المفصل المصاب كلما تقدم بك العمر .
- قد يلزم الخضوع لعملية جراحية، إذا حدث تمدد أو تمزق للأربطة أو الأوتار التي تدعم مفصلك المصاب أو وقع ضررًا على الأعصاب أو الأوعية الدموية المحيطة بالمفصل، لإصلاح هذه الأنسجة.

الوقاية من انخلاع المفاصل:

- اهتم بسلامتك. ارتدِ الأدوات الواقية المقترحة عند ممارسة رياضات التلامح.
- تجنب تكرار الإصابة. بمجرد التعرض لانخلاع مفصل، فرما تزيد خطورة تعرضك لإصابات انخلاع مفاصل مستقبلية.
- ولتجنب تكرار الإصابة، مارس التمارين الرياضية المناسبة و تمارين التقوية والثبات حسب توصيات الطبيب أو اختصاصي العلاج الطبيعي لتحسين دعم المفصل.

الاسعافات الأولية للخلع :

- التقليل من تحريك اللاعب المصاب و اذا كان هناك حركة تكون في أضيق الحدود ، قد تؤدي الحركة الى مضاعفات في الخلع .
- وضع كمادة باردة فوق مكان الخلع و تثبيتها جيدا .
- تثبيت الطرف المصاب بواسطة الجبيرة المناسبة
- نقل الرياضي المصاب فوق نقالة الى اقرب مستشفى او مركز صحي .

زيارة الطبيب :

قد يكون من الصعب تحديد الفرق بين العظمة المكسورة والعظمة المخلوعة. مع كلا النوعين من الإصابات، احصل على مساعدة طبية على الفور. ضع ثلجًا على المفصل إذا كان متاحًا وامتنع عن تحريكه أثناء انتظارك للفحص .

العلاج :

- التشخيص السريع و السليم و الفحص بالأشعة للتأكد من عدم وجود كسر في عنق العظم المخلوع و التأكد من عدم وجود اصابة عصبية او وعائية دموية .
- يجب ارجاع العظام الى مكانها في اقل وقت ممكن بعد الاصابة وفي الساعات الاولى للإصابة بواسطة أخصائي العظام .
- تثبيت المنطقة المصابة في حالة وجود كسر في العظام .