



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأهيل الاصابات الرياضية



استاذ المادة

المرحلة الثالثة

م. د سعد عباس فاضل

م. م حسين علي فقير

الإصابات الجلدية والانسجة الرخوة Skin and soft tissue injuries

يعتبر الجلد الدعامة الأساسية لحماية الجسم من البكتيريا ومن حدوث الالتهابات وعندما يتعرض الجلد الى اي تأثير خارجي يحدث تمزقا فيه فيصبح عرضة للتلوث ولهذا يجب معالجة اصابات الجلد بكل عناية وبأسس علمية صحيحة.

انواع إصابات الجلد Types of skin injuries

- 1 - الفقاعات الجلدية skin bubbles
- 2 - السحجات abrasions
- 3 - الجروح wounds
- 4 - الكدمات bruising
- 5 - التقرن الجلدي keratosis skin
- 6 - الظفر الناشب ingrown nail
- 7 - التهاب الفطريات fungal infection
- 8 - الانتان الطفيلي infection

الفقاعات الجلدية

ينتج بسبب احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن او حار مما يؤدي الى انفصال الطبقات السفلى وظهور سائل بين هذه الطبقات يترشح من الاوعية الدموية والوعية اللمفاوية .

علاجها:

يمكن التخلص من الفقاعات الجلدية ايضا بطريقة فتحها بمشروط معقم وتعقيمها ثم وضع مادة حافظة عليها لمنع حدوث الالتهابات.

السحجات

هي عبارة عن تمزق الطبقات الخارجية من الجلد نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد بسطح خشن

علاجها

وتعالج هذه الاصابة بإزالة المواد العالقة والاجسام الغريبة من الجلد لمنع الالتهابات ثم تعقيم المنطقة الجروح

وهي انفصال انسجة الجسم وفقدان استمرارية الجلد نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي

انواع الجروح

- ١- الجرح القطعي ، ويحدث نتيجة التعرض القطعي . ويحدث نتيجة التعرض لألة حادة كالموس والسكين او قطعة زجاج ، ويتميز بكون حافتي الجرح منتزعتين مع وجود نزف شديد في المنطقة لقطع عدد كبير من الأوعية الدموية .
- ٢- الجرح النافذ : ويحدث نتيجة اختراق الجلد بألة حادة مثل الخنجر والرمح وسلاح المبارزة او اي جسم رفيع مدبب و يتميز بقلة الدم المصاحب للأصابة الا اذا اصاب عضوا داخليا او اوعية دموية الهامة مثل القلب والكبد والطحال كما يساعد عمق الجرح على سهولة تلوئه بالمكروبات .
- ٣- الجرح الرضي : وينتج من ارتطام اللاعب بجسم غير حاد كالحجارة حيث يحدث الترف المصاحب للجرح القطعي و تمزق في الجلد وتكون حوافي هذا الجرح بغير منتظمة مع حدوث نزف اقل من العادة.

علاج الجروح

يمكن علاج الجروح داخل الملعب اذا كان الجرح صغيراً وبسيطاً ، اما اذا كان الجرح - نافذاً او كبير فيجب استشارة الطبيب الاخصائي في ذلك حالا .

ومن القواعد الاساس لعلاج الجروح علاجاً عاما يستخدم المطهرات المتوفرة مع عدم ازالة التجلط الدموي الذي يحدث على مكان الجرح نتيجة النزف . العمل على ايقاف النزف اما بوساطة الضغط المباشر على مكان الاصابة بوساطة قطعة من الشاش او بوساطة كيس من الثلج او رش كلور اثيل على مكان الاصابة حيث تحدث البرودة انقباضا في الأوعية الدموية وتقلل من النزف بصورة كبيرة ..

وهناك نوعان من النزف
الدموي الاول خارجي اي خارج سطح الجسم
والآخر داخلي وهو الاخطر ويحدث في الاحشاء الداخلية ولا يخرج الى الخارج و يستدل عليه بالاعراض المصاحبة له
كانخفاض ضغط الدم و اصفرار الوجه والجلد وزيادة النبض .
وقد يكون النزف ورديا حيث يكون لون الدم داكنا مائلا إلى السواد
او يكون شريانيا حيث يكون لون الدم احمر قانيا ويخرج على دفعات متتالية منتظمة ع دقائق القلب .

ويتم اسعاف النزف الشرياني كما يأتي :

- 1 - يتم الضغط على مكان النزف بالاصبع لحين ربطه ٢- الضغط بقطعة من القماش او اي شيء اخر على الشريان المغذي لمنطقة النزف .
- 3 - وضع قطعة من القماش المعقم على مكان الجرح لمنع التلوث .
- 4 - في حالة وجود صدمة عصبية يستلقي منخفضا عن الجسم وتتم تدفئة المصاب ببطانية وترفع الاطراف السفلي .

الكدمات

هي إصابات من النوع المباشر اي نتيجة الاحتكاك مع المنافس او مع الاجهزة ويعرف الكدم او الرض خارجية ويصاحب الكدم الم شديد وتورم إصابات من النوع المباشر ، اي نتيجة الاحتكاك المباشر بين اللاعب وزميل آخر | هرس النسيج نتيجة نتيجة تعرضه لضغط شديد من شدة - حرارة المنطقة ، لايحتاج الكدم البسيط الحراي علاج حيث يرجع الجلد الى وضعه المنطقة وتغير لونها نتيجة الترف الداخلي وارتفاع - خلال عدة ايام ، اما الكده الشديد فيوضع عليه كيس الثلج وقت الاصابة الجلد الى وضعه الطبيعي في حدود اسير الطبيعي ويربط برباط ضاغط للحد من التورم ، ويرجع واحد تقريبا .

التقرن الجلدي

ويحدث نتيجة تراكم في الطبقة الجلدية الخارجية نتيجة الاحتكاك القوي في مناطق البروزات العظمية ، كما في لاعبي كرة القدم في القدمين ، ولاعبي الجمناستك ورفع الاثقال في اليدين ، ويمكن منع هذه الحالة من الحدوث بواسطة :

- ١-ارتداء الجوارب والكفوف الواقية لمنع الاحتكاك
- 2 - اختيار الحذاء المناسب واللين . ،
- 3 - تصحيح التسطح . عنم حالة القدم الصحية مثل التسطح او عدم الاستقامة
- 4 - استعمال الدهون المرطبة للجلد قبل وبعد اللعب .

علاج :

- 1 - يكون علاج هذه الحالة باستخدام بعض الدهون التي تعمل على إذابة التقرن مثل حامض الساليسيليك بنسبة ٥ - ١٠ ٪ وكذلك
- 2 - استخدام بعض الوسائل التي تقشط بعض التقرن مثل استخدام السطوح الخشنة .

الظفر الناشب

وهي حالة شائعة جداً ويكون الاصبع الكبير في القدم هو المتأثر غالباً حيث ينمو الظفر ويدخل في الحافة الخارجية للأصبع . والسبب هو ضغط الأصبع من الجهة الوحشية بواسطة حذاء ضيق

ويكون العلاج كما يلي :

- اذا كانت الحالة في بدايتها وبدون الم شديد أو التهاب وتورم ، نستطيع ان نفع القدم في ماء حار ناولمدة ٢٠ دقيقة ، بعدها بلين الظفر بحيث يمكن رفع الحافة الداخلية الداخلة في الجلد باستخدام ملقط ومن ثم وضع قطن معضم - رجوعه إلى مكانه ، ويمكن اعادة العملية يوميا لحين نمو الظفر خارج الجلد . تحت الاظفر لنع

ب- اما في الحالات الشديدة فيمكن استخدام عملية جراحية بسيطة ، حيث بعد تعقيم المنطقة ندخل مقصاً رقيقاً تحت الأظفر ونقص طولها وترفع الجزء الداخل في الجلد ، بعدها نمنع نمو الإظفر مرة أخرى الى داخل الجلد باستخدام القطن اسفل الظفر . وفي حالة دخول حافتي الأظتر الى الجانبين نعمل على ازالة الظفر بكامله . mill . s . v