

الاسعافات الأولية: بأستخدام طريقة RICE

1. REST الراحة: ايقاف اللاعب عن اللعب مباشرةً لمنع حدوث أي مضاعفات مع التهدة النفسية.

2. ICE تبريد المنطقة المصابة وذلك باستخدام الماء البارد او جريش الثلج او المواد الكيماوية مثل (اثلكورايد) لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الالم.

3. COMPRESION محاولة ربط المنطقة المصابة مع عدم تحريكها خشية حدوث مضاعفات.

4. ELEVATION رفع المنطقة المصابة بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة بتقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.
ثم اجراء التشخيص السليم للبدء بالعلاج

الفحوصات السريرية

1. نبدأ بأخذ نبذة تاريخية عن كيفية حدوث الاصابة وتاريخ وقوعها.
2. المعاينة دون اللمس مع مقارنتها بالجزء المماثل الغير مصاب.
3. قد يحتاج المعالج الى تحسس او لمس بسيط للاصابة.
4. قد يحتاج المعالج الى قرع او سماع اصوات غريبة في مكان الاصابة.
5. عند الحاجة يمكن اجراء الفحص المحتبري او الشعاعي او التخطيط ..الخ.

الفحوصات الطبية: هناك نوعين من الفحوصات

1. فحوصات طبية عامة تشمل كل الفرق الرياضية وخاصة في بداية الموسم التدريبي ومنها (فحص القلب، الرئتين، الجهاز الدوري، الادرار، الخروج) وذلك للتأكد من خلو الرياضي من المشاكل الصحية.
2. فحوصات طبية خاصة وتشمل كل نشاط على حدة وبشكل دوري للتأكد من سلامة اللاعبين من الاصابات ومثالها (فحص الملاكمين سلامة الاسنان واللثة، العين، الاذنين، فتق في العضلات، سلامة العظام وسلامة الانف.. الخ) وهكذا بالنسبة لبقية الانشطة ويكون لكل لاعب فايل او ملف معين تحفظ فيه الفحوصات التي تجرى له سواء الوقائية او العلاجية.

نصائح طبية / طرق الوقاية من الاصابات:

1. الاحماء الجيد حيث ان الإحماء يهيأ اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للعمل العضلي الجديد وبأكثر كفاءة وانجاز.
2. نبذ الخشونة واللعب بأخلاق رياضية عالية ومنافسة حرة شريفة.
3. إتقان المهارات لتلافي الاصابة.
4. توفر الملاعب الجيدة والتجهيزات الرياضية المناسبة.
5. الاهتمام بالتدريب العام والخاص وضمن قابلية الجسم مع أعطاء الراحة الايجابية وعدم إقحام اللاعبين بأكثر من نشاط.
6. التأكيد على النظافة (نظافة الجسم والأدوات والملاعب).
7. وجود بطاقة صحية لكل لاعب مع أشرف طبي مستمر.

8. الاهتمام بالقوانين والتعليمات لمنع الشغب والفوضى مع إيقاف اللعب أثناء حدوث الشغب.

9. الإلمام بقواعد الإسعافات الأولية مع توفر حقيبة إسعاف أولي مع سيارة إسعاف أثناء المباراة.

10. الاهتمام بالتغذية الجيدة مع مراعاة التغذية الخاصة لكل نشاط.

11. حل المشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين والتأكيد على العلاقات الاجتماعية الايجابية والنظيفة والشفافة.

12. تجنب المخدرات والعقاقير والمكملات الغذائية والمنشطات.

13. استمرارية التدريب دون انقطاع وحسب البرنامج الموضوع.

14. مراجعة المراكز العلاجية الخاصة للتشخيص والمعالجة الصحيحة.