

أنواع الإصابات الرياضية:

أولاً / اصابات الجلد:

يتكون الجلد من عدة طبقات ويختلف سمكه من منطقة الى اخرى كما يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الدهنية والعرقية، ان الجلد يقوم بتغطية جميع أجزاء الجسم ليحميه من المحيط الخارجي والتلوث، والجلد يساعد على التخلص من الفضلات كالألاح والمعادن والدهون وغيرها ويعطي اللون الحقيقي للبشرة كما يلطف حرارة الجسم أثناء التعرق.

ومن المشاكل او الاصابات التي يتعرض لها الجلد:

1. الفقاعات الجلدية: تحدث اثناء احتكاك الجلد بأسطح صلبة وبشكل مستمر فتتفصل الطبقة العليا له عن بقية الطبقات فتنتفخ نتيجة انصباب السائل اللمفي فيها، ومثال ذلك حدوث فقاعات في كف اليد عند ممارسة تمارين على العقلة او المتوازي وغيرها.

العلاج: اما ان تترك ليتمصها الجسم او اذا تأخرت يمكن تعقيم المنطقة وقص الجلد الزائد مع تغطيته لمدة معينة لحين الشفاء (كما في باطن الكفين او خلف القدمين في نهاية العرقوب وهو نتيجة احتكاك الحذاء بمؤخرة القدم).

2. السحجات (الخدوش): وتنتج عن احتكاك الجلد بمنطقة خشنة فتحدث تسليخات بالطبقة الخارجية للجلد مع حرقه خفيفة وقد يحدث بعض الرذاذ الدموي الخفيف.

العلاج: تغسل وتعقم ويمكن تغطيتها بكريم معقم او شاش لاصق او تركها لتشفى وهي غير خطيرة.

3. البثور الجلدية: وهي ناتجة عن تلوث الأدوات الرياضية بالجراثيم نتيجة عدم توفر عامل النظافة او استخدام أدوات الغير وتحدث هذه الحالة لدى المصارعين ولاعبي الجمناستك وغيرها.

العلاج: تعالج بالعقاقير الخاصة بالجلد مع استشارة طبيب الجلدية.

4. الفطريات: ومنها فطريات القدم وطيأت الجلد وتحدث نتيجة التعرق والاحتكاك مع عدم توفر عامل النظافة، ان الفطريات تحتاج الى الرطوبة والحرارة والظلام لتتكاثر لذا يجب على الرياضي ان يهتم بنظافة القدمين وجفافها ونظافة الجوارب والحذاء والقدمين والملابس الملامسة للجسم وتكون قطنية النسيج للمساعدة بالامتصاص.

العلاج: يكون العلاج عن طريق غسل المناطق المصابة بالصابون الطبي مع التجفيف واستخدام مضادات الحساسية والفطريات مع استشارة طبيب الجلدية للتشخيص السليم والمعالجة الناجحة.

5. الكدمة الجلدية: هي عبارة عن تعرض الجلد الى صدمة خارجية مما يحدث ضغط على مناطق الجلد فينتج عنها ضغط او هرس في النسيج الجلدي حيث تتضرر الأوعية الدموية الشعرية والألياف العصبية فينتج عنها احمرار في الجلد او ورم وحسب شدة الاصابة.

العلاج: نستخدم التبريد اذا كانت الاصابة شديدة والا تترك لتشفى بنفسها ودون تدخل طبي.

6. التقرن الجلدي: ينتج عن احتكاك بعض اجزاء الجسم (الجلد) بطبقات صلبة او خشنة او احتكاك بقايا الفقاعات الجلدية التي تم شفاؤها تماماً فتتكتل الخلايا الميتة وتنضغط وتسبب تقرن الجلد.

العلاج: يتم ترطيب او نقع الجلد للمنطقة المصابة بالماء الدافئ المملح لفترة دقائق ثم دلكها بمواد خشنة ثم تجفف وتدهن بمادة مرطبة.

7. الاظفر الناشب: تحدث هذه الحالة في الأصبع الكبير للقدم حيث ضيق الحذاء واصطدام مقدمته بالاظفر الكبير يحدث انضغاط الاظفر وانقلاب الجلد باتجاه الاظفر مما يصعب على الشخص قص الاظفر.

العلاج: نقع القدم في ماء دافئ مملح ثم يعقم الاصبع ويزال بواسطة القص واذا لم نتمكن من ذلك نلجأ الى التداخل الجراحي في صالة التضميد وتحت التخدير الموضعي.

8. المسمار الجلدي: يحدث نتيجة انضغاط الخلايا الميتة من أعلى الجلد الى الأسفل فيحدث ما يسمى بالمسمار الجلدي مدبب من الداخل وعريض من الخارج أي قاعدته للأعلى.

العلاج: يلصق حامض الأسبرين بنسبة 18% على مكان المسمار وذلك بعد نغعه بالماء الفاتر المملح وتنظيفه وتنشيفه جيداً ويمكن استخدام لصقات دائرية الشكل تحتوي على مواد مزيلة للمسمار الجلدي متوفرة في الصيدليات الطبية.

وهناك إصابة مهمة للجلد كثيرة الحدوث للرياضيين وغير الرياضيين وهي:

9. الجروح: وهي عبارة عن حدوث تلف في طبقات الجلد والانسجة الرخوة

نتيجة تعرضها الى شدة خارجية فينفتح الجلد وينزف خارجاً.

انواع الجروح:

أ- **الجرح القطعي:** يحدث نتيجة تعرض المنطقة الى آلة حادة كالسكين

او الموس وغيرها فتتباعد حافتي الجلد وتكون هاتين الحافتين

منتزمتين وينزف منهما الدم وحسب العمق وتلف الاوعية الدموية.

العلاج: التنظيف والتطهير وتقريب حافتي الجرح بالضماد واللف واذا

كان الجرح بليغاً يخيظ طبيياً بعدة غرزات.

ب- **الجرح النافذ:** وهو تعرض الجلد الى آلة مدببة كالشيش او

الدبوس او الابرة او عضة حيوان او انسان قد تصل بعض الادوات

الى عمق بعيد في الجسم وخاصة الاحشاء مما تسبب خطورة على

الجسم وخاصة الاطلاقات النارية.

العلاج: في معظم الحالات وخاصة الاصابات العميقة يجب مراجعة

المستشفى فوراً بعد غلق الجرح بالضماد الطبي المعقم.

ج- **الجروح الرضية او الهرسية:** وهي عبارة عن تعرض الجسم

(الجلد والانسجة الرخوة) الى الاصتدام بجسم غير نظامي (غير

منتظم الشكل) مما يؤدي الى تلف الجلد وتمزقة تمزقاً غير منتظم

وحسب شكل الالة او الجسم الصادم وفي هذه الحالة يكون للجرح

حافات غير منتظمة.

العلاج: الشكل الغير منتظم للجرح يستوجب تقريبه بالضغط بالاربطة

او قد يحتاج الى عدة غرزات طبية للسيطرة على الجرح.

مضاعفات الجروح:

هناك مضاعفات كثيرة للجروح وقد تكون قسم منها خطيرة تستدعي تداعلي طبي ومنها:

1. حدوث تلوث للجرح تستوجب تناول ادوية المضادات الحيوية.
2. حدوث نزف كبير مما يؤدي الى فقدان كميات من الدم.
3. قد يؤدي النزف الشديد الى هبوط في الدورة الدموية (هبوط ضغط الدم والنبض ودرجة الحرارة) مما يؤدي الى حدوث الصدمة (الاغماء).

النزف الدموي:

وهو عبارة عن عن حدوث تمزقات في الاوعية الدموية (وحسب الشدة) مما تؤدي الى خروج او سريان الدم الى خارج الجسم او داخله.

انواع النزف الدموي:

1. **نزف داخلي:** وهو ما يطلق عليه بالكدمة للجلد او العضلة او نزف داخل

احشاء الجسم والذي يكون خطرا على الانسان.

2. **نزف خارجي:** وهو خروج الدم خارج الجسم ويكون اما شعيري او شرياني

او وريدي فالنزف الشعيري يكون قليلا في حجمه والنزف الشرياني يكون

متدفقا مع ضربات القلب ولونه احمر قاني اما النزف الوريدي فيكون منسابا

وذو لون احمر قاتم لاحتوائه على CO2 .

أخطار النزف الدموي كما مبين سابقاً:

1. فقدان كميات من الدم.
2. هبوط في الضغط الدموي.
3. هبوط النبض.
4. هبوط في درجة الحرارة العامة للجسم.
5. حدوث صدمة.

الصدمة:

فهي ناتج عن تعرض الجسم الى شدة خارجية كالنزف او الضربة المفاجئة او حتى الحالة النفسية فيحدث اصفرار بالوجه نتيجة هبوط ضغط الدم والنبض والحرارة فيغمى على المصاب.

العلاج: الإسعافات الأولية الذي تبدأ بملاحظة التنفس واستخدام التنفس الاصطناعي عند الحاجة ثم معالجة الجرح او الصدمة ثم التدفئة والتهديئة مع التدليك المسحي العميق للمساعدة بتسخين الجسم (الاطراف العليا والسفلى خاصة) ثم نقوم بإعطائه السوائل الساخنة.