

## الإسعافات الأولية:

- 1- إيقاف اللاعب المصاب عن اللعب فوراً مع الراحة التامة.
- 2- بعد التشخيص تبريد العضلة بالماء الثلج او جريش الثلج او استخدام ائيل كلورايد (بخاخ) للتبريد وتسكين الألم والسيطرة على النزف والورم لمدة (20-30 دقيقة) متقطعة خاصة اليوم الاول.
- 3- ضغط المنطقة المصابة بالرباط النسيجي المطاطي لتقريب أنسجتها.
- 4- رفع المنطقة المصابة عن مستوى القلب للسيطرة على النزف.
- 5- إعطاء المسكنات الخاصة بالألم.

اما العلاج الطبي:

1. بعد مرور 48 ساعة تعطى الأشعة تحت الحمراء مع التدليك اليدوي المسحي السطحي ثم العميق بعد عدة أيام.
  2. إعطاء الموجات فوق الصوتية او القصيرة وحسب الموقع.
  3. الاستمرار بالتدليك اليدوي العميق.
  4. إعطاء تمارين بالتدرج للمساعدة بشفاء العضلة ورجوعها الى وضعها الطبيعي مع زيادة الشدة.
- وتقيم حالة المصاب بإعطاء تمارين او جهد خاص للتأكد من الشفاء التام.

## المضاعفات:

قد تحدث تليفات بالعضلة او التغمضف نتيجة تجمع الدماء او حدوث التصاقات نسيجية وقد تحتاج الى تداخل جراحي أحيانا وقد تحتاج العضلة الى خياطة طبية نتيجة انفصالها.

من الصعب تخيل الحياة بدون وجود الإسعافات الأولية فعلي الرغم من إنهاء إجراءات مؤقتة إلا إن لها أهمية كبيرة في إبقاء مصاب على قيد الحياة، فهي تنقذ حياة العديد من الأشخاص قبل إن يتفاقم الموضوع.

وبدون الإسعافات اللازمة والعناية بالشخص المصاب يمكن إن يؤدي ذلك إلى الوفاة فمن منا لم يتعرض لحدثه أو أصابه في المنزل أو في الشارع أو في العمل أو في إي مكان، وكان بحاجة إلى إسعافات أوليه.

يحتاج الكثير منا في حياته اليومية إلى الإسعافات الأولية كونها من طرق النجاة لبعض الأشخاص الذي يتعرضون لحوادث أو إصابات أو نوبات مفاجئة، حيث يكون الإنسان حينها بحاجة إلى من يسعفه للتغلب على الأزمة المرضية التي يمر بها. ولا شك أن الطرق الإسعافية تختلف على حسب الإصابة وعمر المصاب أيضًا، وذلك ما **تعريف الإسعافات الأولية:**

هي عبارة عن الخطوات الأولية أو المساعدات الأولية لتعرض الشخص لحادثه أو إصابة طارئة وذلك حتى نقل إلى المستشفى والطبيب المختص لفحصه ومعرفة حالته. والإسعافات الأولية تساعد في تفاقم أو تخفيف الموضوع وهذا يرجع إلى نوع الإسعافات المقدمة للمصاب ومدى درية المسعف من عدمه وغيرها من مبادئ وأساسيات لابد إن يكون لمسعف على علم بها من اجل إنقاذ الموقف.

## أهمية الإسعافات الأولية:

العمل على تخفيف تعب المصاب لحين وصوله إلى المستشفى وذلك من إعطاءها المسكنات.

العمل على الوصول بالمصاب إلى أعلى مراحل النجاة من الموت. وذلك من خلال قيامها بوقف النزيف، القيام بعد الصدمات والطرق المختلفة لفتح مجري التنفس، إعادة المصاب إلى وعيه في حالة ما إذا كان فاقد للوعي. تعمل على عدم تفاقم إصابة المريض وذلك من خلال قيامها بإعطائها خافض للحرارة، وتنظيف جروحه.

الحفاظ على صحة المصابين ومساعدتهم على تخطي الآلام التي يشعرون بها لحين اتخاذ الإجراءات الضرورية لهم. الإسعافات الأولية مؤقتة إلا أنها ضرورية جدًا. أساسيات الإسعافات الأولية الحرص على إسعاف المصاب بكافة الطرق، واعتبره لم يمت والعمل على إبقائه على قيد الحياة باستخدام كافة السبل الممكنة.

الحرص على إنعاش قلب المصاب، وتسلك مجري التنفس وذلك من خلال أجهزة التنفس الصناعي.

تدوين جميع المعلومات المتعلقة بالمصاب والإصابة وكيف تمت وتاريخ المصاب مع المرض وغيرها من معلومات قد تساعد الطبيب المختص في تشخيص الحالة مبكرًا. العمل على راحة المصاب بكافة الطرق، وتهدئته قدر الإمكان.

الاهتمام بالشخص المصاب اهتمام كبير حتى يصل إلى المستشفى وعمل الإجراءات الأمانة.

العمل على إبعاد المصاب من مكان الإصابة حتى لا يؤثر بالسلب على صحته. توفير كافة سبل النقل المريح للمريض وعدم إزعاجه.