

جامعة الدمام
عمادة التعليم عن بعد
كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع

المحاضرة المباشرة الثانية

مادة الصحة واللياقة
الاسعافات الاولية والاصابات

د / هيثم عقل

الإصابات

وتشمل

- الكسور بأنواعها .
- الجروح بأنواعها.
- التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها.
- الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية وتسبب
- (النزيف – إصابة أعضاء الجسم المختلفة – الإعاقة – التشوهات – تأثير الدورة الدموية والجهاز التنفسي – الوفاة)
- وسوف نتناول بعض هذه الإصابات وأهم مسبباتها وعلاجها وطرق الوقاية.

إصابات الجهاز العضلي

- إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداه الرئيسية المنفذة للأداء البدني .

م	نوع الإصابة	أسبابها	أعراضها
١	الكدمات	هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والمفاصل والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها بمؤثر خارجي	- الم -ورم -نزيف داخلي وترشح
٢	الشد والتمزق	شد أو تمزق الألياف والأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة	-ورم -وجود فجوة في العضلة في حالة التمزق الشديد

لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي

- الانقباض العضلي المفاجئ .
- المجهود العضلي الزائد أو التمارين المرهقة .
- إهمال الإحماء قبل التمارين .
- عدم الاتزان والتناسق في التدريب .
- عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب

ماذا يجب تفعل عند الاصابه

Ric

أو راحة وجعل العضلات المصابة في وضع ارتخاء .

REST r

ثلج فور حدوث الإصابة لمدة ٢٤ ساعة (كل نصف ساعة)

ICE I

وذلك لإيقاف النزيف والورم .

CREAM C كريم مضاد للالتهابات والتورم على الإصابة.

- استخدام حمامات الماء البارد ثم الحار بعد الاصابه ب ٢٤ ساعة على الأقل و بعد إيقاف الورم .

- رفع العضو المصاب لأعلى .

- تأهيل العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف اخصائى العلاج الطبيعي .

الالتواء



- يعتبر التواء مفصل الكاحل من الإصابات الكثيرة والشائعة بين العامة والرياضيين منهم. ويحدث الالتواء نتيجة ثنى مفاجئ أو نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي أو خارجي أو حتى المشي على أرض غير مستوية.
- (غالبا ما يسمع صوت للتمزق أثناء الإصابة).
- الالتواء هو عبارة عن تمزق أو تمدد بعض الألياف وتتحدد درجة الالتواء بمدى التلف الحادث في الأربطة كالتالي :
- الدرجة الأولى (التواء بسيط) التمزق حتى ٢٥%
- الدرجة الثانية (التواء متوسط) التمزق ٢٥% : ٧٥%
- الدرجة الثالثة (التواء شديد) التمزق أكثر من ٧٥%

العلامات والأعراض والتشخيص

- ألم وتورم .
- عدم القدرة على المشي .
- الشعور بالألم عند جس الرباط الامامى أو الجانبي .
- سماع صوت فرقعة .

العلاج



- - راحة المفصل
 - ثلج لمدة ٤٨ ساعة .
 - رفع العضو المصاب عن مستوى الأرض.
 - استعمال رباط ضاغط بالإضافة إلي الأدوية المضادة للالتهاب.
 - في حالة الإصابة الشديدة يتم عمل موجات فوق صوتية .ومن الممكن وضع جبيرة من الجبس .
- الوقاية خير من العلاج : في حالة ممارسة الرياضة وخاصة إذا كانت الأرض غير مستوية يفضل ربط رباط ضاغط حول المفصل أو ارتداء مفصل مطاط.**

إصابة مفصل الركبة



- يعتبر مفصل الركبة من اكبر مفاصل الجسم وله أهمية كبيرة في المشي وتحمل الوزن . ويدعم المفصل عضلات وأربطة وعضاريف تساهم في حماية المفصل من الإضرار التي قد تلحق به إثناء الألعاب الرياضية أو الأنشطة المختلفة .

- ويتعرض مفصل الركبة إلي العديد من

الإصابات (التواء، كسور ، كدمات ، تمزقات)

وأعراض إصابات مفصل الركبة متشابهة إلي حد كبير مع أعراض تمزق العضلات والتواء . ولها نفس خطوات العلاج .

مكونات حقيبة الإسعافات الأولية

- من المهم ومن الضروري تواجد حقيبة الإسعافات الأولية سواء كان ذلك في المنزل أو العمل أو السيارة مع الالتزام بمحتوياتها .

نصائح هامة

احرص على اخذ التطعيمات المناسبة للمكان الذي ستتوجه إليه.

ضع اسم كل دواء عالية بوضوح .

لا تحمل معك مقصات أو ابر أو اى مواد حادة داخل حقيبتك اليدوية .

تذكر أنه في بعض البلدات تكون هناك أدوية محظور دخولها.

لا تضع الأدوية المهمة في الحقائب الذي ستوضع في مخزن الطائرة.

م	الوصف	المواصفات	الكمية	م	الوصف	المواصفات	الكمية
١	شاش مضغوط معقم	١٠سم × ٢٠سم	٢٥	٢	شاش مضغوط غير معقم	١٠سم × ٢٠سم	٢٥
٣	شاش رافيني معقم	١٠سم × ١٠سم	١٥	٤	شاش قطع معقم	١٠سم × ١٠سم	١٥
٥	بلاستر	٦سم × ٥سم	١	٦	بلاستر لاصق ضد الماء	١٠سم × ٥سم	١
٧	قطن طبي ماص	١٢٥ حم	٢٤	٨	مسحات طبية بروبييل	ايزوبروبيل ٧٠%	٢٤
٩	ضماد للعين معقم	بيضاوي الشكل	٨	١٠	ضماد المونيوم معقم للجروح	٣٥سم × ٤٥سم	٢
١١	قفازات فحص غير معقم	شبه شفاف قوى بدون بودرة ثلج	٥ أزواج	١٢	ضماد مثل الشكل مع ٢ دبوس مشبك		٥
١٣	قطع لاصقة للجروح	معقمة	٦	١٤	رباط ضغط مطاطي	٨سم × ٤م	١٠
١٥	رباط ضغط مطاطي	١٠سم × ٤م	١٥	١٦	ضماد جروح	١٨سم × ٥سم	٦
١٧	شرشف غير معقم	٣٠سم × ٦٠سم	١	١٨	شرشف كبير	٢١٠ × ١٦٠	١
١٩	شرشف صغير	١٢٠ × ١٦٠	١	٢٠	شرف حروق معقم طبقتين	١٨٠ × ٢٨٠	٣
٢١	مناشف باردة فورية		٣	٢٢	مقص جراحي	٤سم	١