

عنوان المحاضرة الإصابات العضلية

انم الإصابات العضلية هي:-

1. كدمة العضلات:-

وهي من الإصابات المباشرة وكثيرة الانتشار وتتميز بالاعراض الآتية .

- ألم شديد مكان الإصابة يزداد عند تحريك العضلة.
- ورم يزداد مع زيادة شدة الإصابة بسبب النزف في الاوعية الدموية وارتشاح مصل الدم ويزداد الورم في بداية الإصابة مع ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب .
- تغير لون الجلد من الأزرق الى الأخضر ثم الأصفر وبعد ذلك يعود الى اللون الطبيعي عند الشفاء.
- تكثر الكدمات في الألعاب الفرقية وقسم من الألعاب الفردية بسبب الأجهزة المستخدمة واكثر أجزاء الجسم إصابة هي الأطراف السفلى .

العلاج .

.....

- الراحة وعدم تحريك العضلة (حسب شدة الإصابة)
- استخدام الكمادات الباردة على منطقة الإصابة لايقاف النزف وتقليل الورم والالم .
- ربط مكان الإصابة للحد من الحركة وتقليل التورم .
- رفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب لتقليل الورم والالم .
- استخدام المسكنات اذا كانت الإصابة شديدة وحسب إرشادات الطبيب .

العلاج التاهيلي للإصابة هو (التمارين العلاجية ، التدليك ، حمامات الماء الساخن ، استخدام الاشعة فوق الحمراء) يستخدم العلاج التاهيلي بعد مرور ثلاثة أيام وحسب شدة الإصابة.

1. التشنج العضلي

هو تقلص عضلي شديد جدا وشد من الطبيعي نتيجة لرد فعل عصبي وقد يستمر ثوان الى دقائق بعد الاجهاد العضلي وهو مؤلم جدا.

أسباب الإصابة .

1. قلة الماء والاملاح (خاصة في الأجواء الحارة)
2. التغذية غير المتنوعة وغير الكافية
3. اجهاد العضلة
4. قلة التدريب او التدريب الخاطيء
5. اضطراب الحالة النفسية
6. تشوهات قوس القدم
7. الأحذية غير المناسبة
8. الحركات غير المعتادة
9. نقص الكالسيوم بالدم
10. تغير حامضية او قاعدية الدم (PH) وخاصة في حالة زيادة سرعة الشهيق والزفير .

الوقاية من الإصابة

.....

- الاحماء الجيد
- التدرج في قوة التمارين وعند الانتقال بين الأجواء الحارة والباردة
- التغذية المتنوعة
- الأحذية المناسبة
- الراحة والاسترخاء بين التمارين وبعد الجهد
- الاكثار من تناول الماء والاملاح

العلاج

.....

- إيقاف الحركات وسحب العضلة باتجاه عكس عملها بقوة وبسرعة .
- تدفئة العضلة المصابة
- الراحة التامة وعدم تدليك العضلة وذلك يؤدي الى زيادة تقلصها وتمزق الالياف العضلية
- بعد رجوع العضلة الى الوضع الطبيعي (حمام بخار وتدليك خفيف)

1. إصابات السحب والتمزق

.....

هو شد او تمزق الالياف العضلية او الاوتار نتيجة جهد عضلي عنيف اكبر من تحمل العضلة .

أسباب الإصابة

.....

تحدث الإصابة في الألعاب التي تتطلب اعلى جهد وسرعة في زمن قصير وتحدث الإصابة بسبب التقلص العضلي غير الاعتيادي والذي يرجع الى العوامل الاتية .

- عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس التقلص العضلي
- فقدان الشد للحمى والاملاح
- تراكم النواتج الثانوية في العضلة والناجمة من التقلص العضلي
- الانقباض المفاجيء للعضلة
- الجهد الشديد والذي هو اكبر من قوة تحمل العضلة
- اختلاف قوة المجموعة العضلية اثناء التدريب
- عدم الاحماء الجيد للعضلات
- قصر العضلات التشريحية وعدم مطايطتها بما يتناسب والمهارات
- العودة الى الملاعب قبل الشفاء من الإصابات السابقة

درجات التمزق العضلي .

1. الدرجة البسيطة (وتشمل تمزق عدد قليل من الالياف العضلية) ويتم الشفاء بدون اضرار عضلية وبوقت قصير
2. الدرجة المتوسطة (تمزق عدد كبير من الالياف العضلية مع بقاء استرارية العضلة)
3. الدرجة الشديدة (تمزق كامل او انقطاع وتر العضلة وينفصل أحيانا جزء من العظم الذئ يتصل به وتر العضلة)

علامات واعراض التمزق العضلي :-

- الألم المفاجيء والالم في جميع الدرجات والذي يظهر بعد فترة قصيرة .
- تورم مكان الإصابة نتيجة النزف الداخلي وتغير لون المنطقة المصابة من الأحمر الى الأزرق والاصفر بعد مرور عدة أيام والم شديد عند الضغط
- تشوه العضلة (في الإصابات الشديدة قصر او فجوة يحسها المصاب)
- ضعف شديد عند استخدام العضلة
- تشنج العضلة المصابة

العلاج ويشمل

.....

- الإسعاف الاولي (راحة ، برودة ، ضغط ، رفع الجزء المصاب ، مسكنات)
- العلاج لحين مرحلة الشفاء ويهدف الى :
 1. إعادة التنام الالياف العضلية الصحيحة والسليم
 2. المحافظة على الاتزان العضلي للمجموعات العضلية
 3. تنمية التوافق العصبي العضلي

يتضمن العلاج ماياتي :-

1. الجراحة في حالك العضلة الممزقة والوتر المقطوع ومايصاحبها من كسور .
2. استخدام وسائل (العلاج الطبي ، جلسات الاشعة وتدفئة المنطقة المصابة مع استخدام التدليك والتمارين العلاجية مثل التقلص الثابت للعضلات والتمارين البسيطة والمتدرجة وحسب نوع الإصابة)