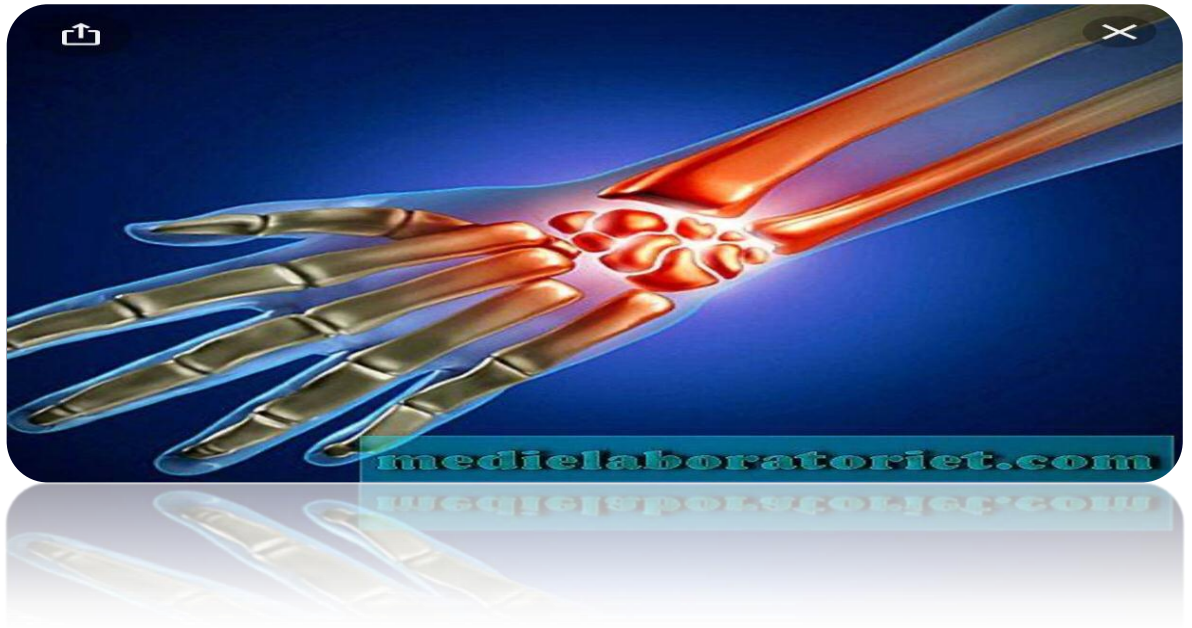


اسعاف وتاهيل كدم العظام :

عند حدوث كدم في العظم يتم تطبيق قاعدة (RICE) ، وفي حالات كدم العظام الشديدة يجب عمل كمادات الثلج لمدة (١٠-١٥) دقيقة لمرتين الى ثلاثة في اليوم واستخدام الاربطة الضاغطة وراحة لمدة (٢٤-٤٨) ساعة ، واستخدام الكمادات الساخنة بعد اليوم الثالث حتى استعادة الوظيفة وعمل تمارينات انقباضات للعضلات القريبة من مكان العظم المصاب ، ويستغرق الكدم مدة تعتمد على درجة الاصابة وقد تتراوح بين (٢-٣) ايام في الاحوال العادية بينما يستغرق مدة اكثر في الكدمات الشديدة .



...اصابات مفصل الركبة ...

تعد اصابات مفصل الركبة من اكثر الاصابات شيوعا وخاصة للاعبي كرة القدم والسلة وكرة اليد والطائرة حيث تتضمن اصابات الغضاريف والردفة والاربطة والكسور .

الشكل التشريحي لمفصل الركبة :

يتكون مفصل الركبة من ثلاثة عظام : عظمة الفخذ التي تتمفصل مع عظمة الساق والعظمة الثالثة هي (الردفة) وتأخذ شكل الغطاء لمفصل الركبة .

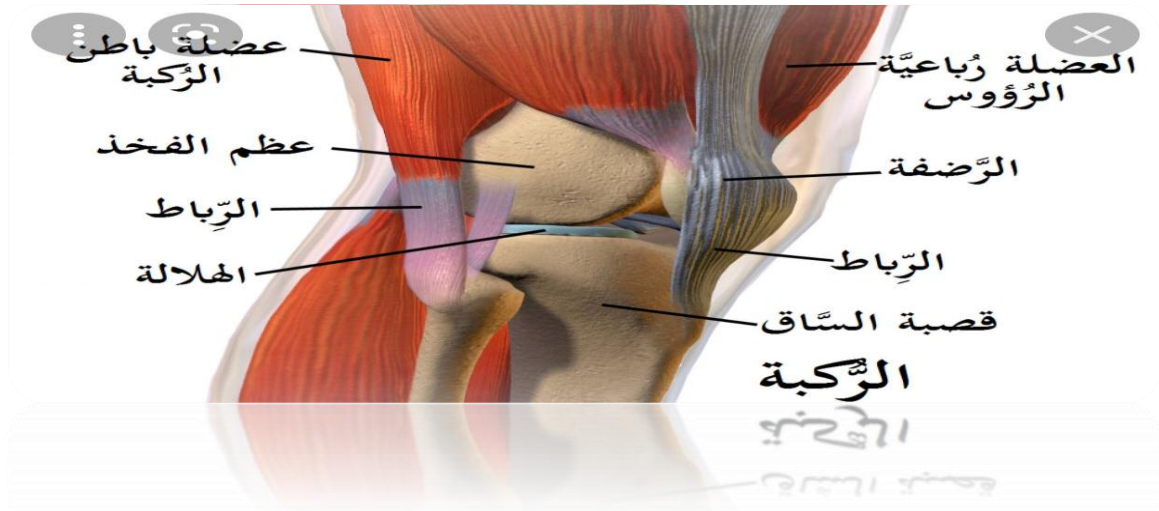


ويقوم مفصل الركبة بوظيفتين :

- ١- نقل الجسم من الوزن الى الساق .
- ٢- المساعدة في حركة السير عن طريق انثناء المفصل للمساعدة على الحركة كما يحدث في حركة الصعود والنزول على السلم .

وتنتقل الحركة اثناء السير لمفصل الركبة من خلال ردفة الركبة ، كما ينتقل الوزن من عظمة الفخذ الى عظمة الساق خلال مفصل الركبة والذي يحتوي على الرباطين الصليبيين الامامي (ACL) والخلفي (PCL) والرباطين الجانبيين الداخلي الانسي (MCL) والخارجي الوحشي (LCL) وهم المسئولون عن ثبات الركبة ، ثم الغضروف الهلالي (بين عظمي الساق والفخذ) وهو عبارة عن وسادة ليفية من غضاريف قوية تتحمل الضغوط الشديدة وهو يأخذ شكل هلال ولذلك سمي بالغضروف الهلالي ويقوم الغضروف بوظيفة المساعدين في السير حيث يعمل على امتصاص الصدمات والوزن بين عظمتي الفخذ والساق للمحافظة على سلامة المفصل ، كما انه على درجة من النعومة الشديدة للمساعدة على

سهولة الحركة اثناء ثني ومد المفصل ، ولذلك تعتمد سلامة المفصل كثيرا على سلامة الغضروف الهلالي كما ان تمزق هذا الغضروف يؤدي الى تكوين سطح حاد بالغضروف الذي يعمل على جرح غضروف المفصل اثناء الثني مؤديا الى خشونته مع الام شديدة .



الارتشاح :

وهي ليست اصابة مباشرة بل رد فعل لحدوث اصابة في الركبة ، وهو عبارة عن تجمع سائل مفصلي اصفر اللون يحدث في حالات الرضوض او الجذع او تمزق غضروف مفصل الركبة ويكون مصحوبا بظهور ورم الركبة بعد بضع ساعات من الاصابة ويعالج بدهان مفصل الركبة بمرهم ظاهري وعمل تمرينات ثابتة عبارة عن شد عضلات الفخذ والركبة مفردة .



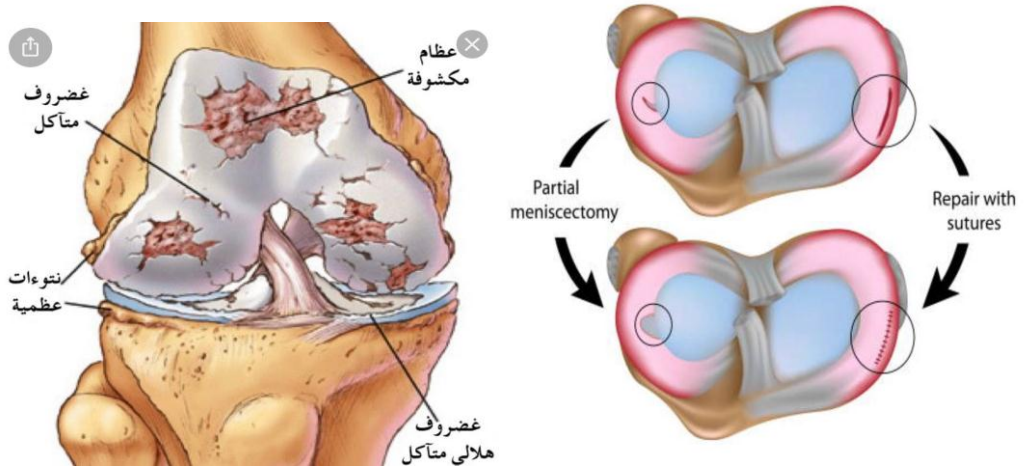
اصابات الغضروف الهلالي لمفصل الركبة (الكارتلج) :

اصابة الغضروف الهلالي من الاصابات الاكثر شيوعا وخاصة بين لاعبي كرة القدم وهو ما يطلق عليه (الكارتلج) .

كيف تحدث اصابة الغضاريف ؟

يوجد بكل مفصل ركبة غضروفان احدهما خارجي يسمى بالغضروف الوحشي والآخر داخلي يسمى بالغضروف الانسي ، واكثر الغضاريف عرضة للاصابة هو الغضروف الانسي نظرا لقلّة حركته حول نفسه بالمقارنة بالغضروف الوحشي . ويحدث تمزق الغضروف للاعب كرة القدم اثناء حركة الركل بقدم ولتكن اليمنى مثلا والارتكاز على الاخرى ، واحيانا ما يخفق في تسديد الكرة (تفلت) ويسقط اللاعب على الارض واثناء ذلك يحدث ما يسمى بعملية عصر (SQUEEZE) للغضروف بين عظمتي الفخذ والساق فيتمزق .

ومن هنا نلاحظ ان اصابة الغضروف تحدث في الركبة الثابتة على الارض (اليسرى) وليست الركبة المتحركة (اليمنى) كما يعتقد العامة اي ان حركة لف الركبة مع ثني خفيف مع ثبات الساق من الاسفل في الارض واللف بصورة قوية ومفاجئة من الفخذ مع الركبة يؤدي الى تمزق الغضروف .



اعراض الاصابة بتمزق الغضروف :

عندما يحدث تمزق الغضروف لدى اللاعب يشعر بال ألم شديد في مفصل الركبة المصابة مع الاحساس بفرقة او طققة في المفصل لايمكن من بعدها من استعمال المفصل او السير ، وتورم الركبة قليلا مع ألم شديد مع الاحساس بوجود شي غريب محشور بين عظمتي المفصل تجعله في حالة انثناء دائم مع ألم عند محاولة فرد المفصل كاملا (ويعتبر ذلك من اعراض الحالة الحادة اثناء الاصابة المباشرة)