



اسعاف الكسور :

- ١- الامتناع عن تحريك العضو المصاب .
- ٢- تثبيت العضو المصاب بجبيرة مؤقتة (كارتون - بلاستيك - خشب) تسند مكان الكسر حسب مكانه .
- ٣- ينقل المصاب الى اقرب مستشفى بسرعة مع تقليل حركة العضو المكسور .
- ٤- اذا كان الكسر في العمود الفقري او عظمة الفخذ يجب الحرص جدا لاحتوائه على النخاع الشوكي فيجب اراحة المصاب على بطنه فوق لوح خشبي حتى ينقل للمستشفى .

علاج الكسور :

- ١- اخذ صورة بالاشعة لتشخيص مكان الاشتباه بالكسر ومعرفة مكانه ونوعيته .
- ٢- رد الكسر بأسرع مايمكن بمعرفة الطبيب وتحت تاثير المخدر وفي مكان طبي اذا امكن .
- ٣- تثبيت مكان الكسر بالجبس او الجبائر او الشرائح البلاستيكية ويمكن ان يتم الاستعانة بمسامير طبية في بعض الحالات التي يقررها الطبيب .
- ٤- تقليل حركة الجزء المصاب قدر الامكان .
- ٥- اعطاء مسكن للالم مثل الفولترين او المورفين مع تدفئة المريض واعطاء سوائل ان امكن .

التأهيل في حالة الكسور :

- ١- الانقباضات العضلية اثناء التثبيت للمحافظة على النغمة العضلية وحجم وقوة العضلة .
- ٢- الانقباضات العضلية المتحركة للأجزاء البعيدة عن الجزء المكسور اثناء التثبيت ايضا .
- ٣- انواع معينة من الحمامات والتدليك بانواعه .
- ٤- بعد فك الجبس يجب مراعاة مايلي :
- التأكد من صحة الالتئام باخذ صورة بالاشعة .
- تنشيط الدورة الدموية بالتدليك في الماء الدافئ .
- عمل حركات ارادية للجزء المصاب في ماء دافئ .
- ٥- عمل التمرينات التأهيلية المتدرجة حتى يعود الجزء المصاب لحالته الطبيعية .
- ٦- عمل التمرينات الرياضية التأهيلية لرفع لياقة وكفاءة الجزء المكسور وباقي اجزاء الجسم .

ثانيا :كدم العظام :

كدم العظام هو عبارة عن ارتطام مباشر وقوي للعظمة او غير مباشر عن طريق تأثيرها على العضلة ثم العظمة معا عن طريق قوة خارجية عنيفة كالضرب مباشرة لعظم او الاصطدام بجسم صلب وغالبا ما يصاحب الكدم الام شديدة وورم ونزيف داخلي وقد لا يستمر اللاعب في الاداء ، وكدم العظام يحدث في العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة (المكشوفة) او غير المكشوة في العضلات مثل عظمة القصبة وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الاصابع .

