

### Types of Bone Fractures



أول صورة على اليمين كسر مفتق وثالث صورة من اليمين كسر حلزوني أسرع في الالتفاف وأخر صورة على اليسار كسر مستعرض.

### اسعاف الكسور:

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

### علاج الكسور:

- اخذ صورة بالأشعة لتشخيص مكان الاشتباہ بالكسر ومعرفة مكانه ونوعيته .
- رد الكسر باسرع ما يمكن بمعرفة الطبيب وتحت تاثير المخدر وفي مكان طبی اذا امكن .
- ثبيت مكان الكسر بالجبس او الجبائر او الشرائح البلاستيكية ويمكن ان يتم الاستعانة بمسامير طبیة في بعض الحالات التي يقررها الطبيب .
- تقليل حركة الجزء المصاب قدر الامکان .
- اعطاء مسكن للالم مثل الفولترین او المورفين مع تدفئة المريض واعطاء سوائل ان امكن .

## **الناهيل في حالة الكسور :**

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

## **ثانياً : كدم العظام :**

كدم العظام هو عبارة عن ارتطام مباشر وقوى للع祌ة او غير مباشر عن طريق تاثيرها على العضلة ثم الع祌ة معا عن طريق قوة خارجية عنيفة كالضرب مباشرة لع祌 او الاصدام 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 المكسورة في العضلات مثل ع祌ة القصبة وعظام الساعد وخاصة عظمـة الكعبـرة والزند وعظام الاصابع .

