



اعراض الخلع :

- ١-الم شديد وحاد في منطقة الخلع .
- ٢-ورم شديد يحدث مباشرة بعد حدوث الخلع .
- ٣-تهتك وتلف في المحفظة الليفية والأنسجة المحيطة بالمفصل وانسكاب السائل الزلالي .
- ٤-عدم قدرة المفصل على اداء وظيفته تماما .
- ٥-وجود تجويف او فراغ في مكان الخلع ويمكن ملاحظته بمقارنته بالمفصل السليم او عند ملامسة الكتف المخلوع .

اسعاف الخلع :

- ١-المحافظة على الخلع كما هو مع وضع العضو المصاب في وضع مريح مع عدم تحريكه .
- ٢-تهيئة وتهيئة اللاعب نفسيا لتجنب الصدمة العصبية عقب الاصابة ورؤية التشوه الواضح .
- ٣-نقل المصاب باقصى سرعة الى المستشفى لرد الخلع تحت اشراف الطبيب .
- ٤-وفي بعض الحالات يمكن ان يرد الكتف بعد الخلع مباشرة من خلال الطبيب او اخصائي التاهيل من ذوي الخبرة والعلم في كيفية الرد بشرط ان تكون طبيعة المصاب تساهم في عودة الخلع

علاج وتأهيل الخلع :

بعد رد الخلع بواسطة الطبيب ، ثم تثبيته بواسطة المشمع اللاصق يجب ان يبقى المصاب في حالة سكون لمدة ثلاثة اسابيع ، ويمكن استخدام وسائل التبريد بعد الخلع لتقليل التزيف ، ثم بعد ذلك عمل التمارين العلاجية المترددة من الحركات القصيرة الى الحركات الكاملة .

Frozen Shoulder (Adhesive Capsulitis)



ثالثاً : اصابات العظام :

يتكون العظم من نسيج ضام ويمتاز هذا النسيج بصلابته حيث يتجمع فيه املاح الكالسيوم في الجسم ، ويوجد على سطح العظم نسيج رقيق يعرف بنسيج السمحاق يمر من خلاله الاوردة والشرايين لنسيج العظام وكذلك الاعصاب والاواعية الدموية ، ويكون الجهاز العظمي من (٢٠٦) عظمة ومنها (٨٥) عظمة زوجية ، العظمة السليمة لا تكسر الا تحت ضغط قوي فاذا كانت الاصابة بسيطة وغير كافية لكسرها فيحدث شرخ بالعظم وكدم بالعظم .

اولاً : الكسور : تعريف الكسر (الكسر هو انفصال العظمة عن بعضها البعض الى جزئين او اكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة وعنف خارجي او اصطدام بجسم صلب مثل ارتطام لاعب كرة القدم بقائم المرمى او بالارض او بقدم المنافس) .

انواع الكسور :

١- الكسر البسيط : وهو الكسر غير المصحوب بجرح نافذ ويكون فيه الجلد سليما .

٢- الكسر المضاعف : وهو الكسر الذي يكون مصحوبا بجرح يصل الهواء الخارجي الى العظم المكسور والخطورة هنا في كثرة المضاعفات مثل النزيف (قطع وريد او شريان او اصابة عصب) كما تكون العظمة معرضة للتلوث بالاتربة والميكروبات من الهواء الخارجي .



اشكال الكسور :

١- كسر غير كامل (شرخ) : وغير متبعاد اي على شكل شرخ فلا يترب عليه انفصال فعلي لاجزاء العظم .

٢- الكسر الكامل : يسبب انفصال العظم (مستعرض - مائل - متقوت - حلزوني) .

أسباب حدوث الكسر :

ينتج الكسر عن ضربة مباشرة فوق العظم ، ومن اهم الاسباب التي تؤدي لحدوث الكسر اثناء ممارسة الرياضة ما ياتي :

- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز للاعلى في العاب القوى او الجمباز او كرة السلة .
- حدوث ضربة قوية من الاداة المستخدمة اثناء الرياضة كمضرب الهاوكى والقائم في كرة القدم .
- تصادم اللاعبين بقوة او وقوعهم بعضهم فوق البعض اثناء القفز العالى .

اعراض الكسور :

- الم شديد في مكان الكسر خصوصا عند تحريك العضو المصاب .
- ورم يظهر تدريجيا نتيجة نزف داخلي من مكان الكسر .
- عدم القدرة على استخدام او تحريك العضو المصاب .
- قد تحدث الصدمة العصبية (اصفرار في الوجه - عرق بارد - دوخة) .
- تشوه العضو المصاب مع وجود حركة غير طبيعية في منطقة الكسر .

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 لالام مثل الفولترين او المورفين مع تدفئة المريض واعطاء سوائل ان امكن .