

### اعراض الخلع :

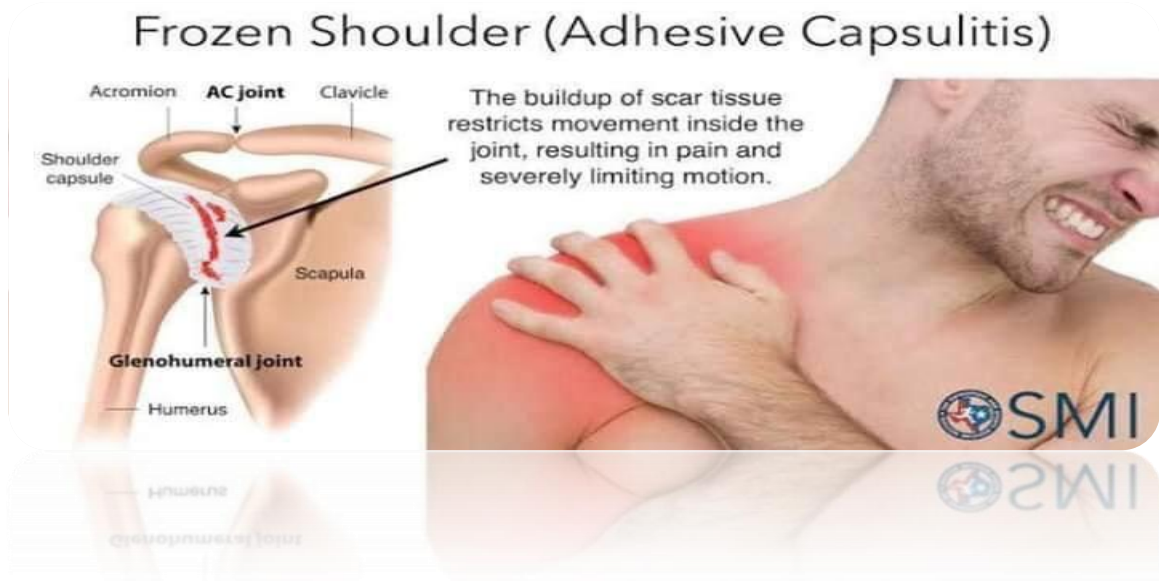
- ١- ألم شديد وحاد في منطقة الخلع .
- ٢- ورم شديد يحدث مباشرة بعد حدوث الخلع .
- ٣- تهتك وتلف في المحفظة الليفية والانسجة المحيطة بالمفصل وانسكاب السائل الزلالي .
- ٤- عدم قدرة المفصل على اداء وظيفته تماما .
- ٥- وجود تجويف او فراغ في مكان الخلع ويمكن ملاحظته بمقارنته بالمفصل السليم او عند ملامسة الكتف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

### اسعاف الخلع :

- ١- المحافظة على الخلع كما هو مع وضع العضو المصاب في وضع مريح مع عدم تحريكه .
- ٢- تهدئة 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 التأهيل 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 النزيف ، ثم بعد ذلك عمل التمرينات العلاجية المتدرجة من الحركات القصيرة الى الحركات الكاملة .



### **ثالثا: 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 والشرابين لنسيج العظام وكذلك الاعصاب والاورعية الدموية ، ويتكون الجهاز العظمي من (٢٠٦) عظمة ومنها (٨٥) عظمة زوجية ، العظمة السليمة لاتتكسر الا تحت ضغط قوي فاذا كانت الاصابة بسيطة وغير كافية لكسرها فيحدث شرخ بالعظام وكدم بالعظمة .

**اولا : 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 ( شرح ) :** وغير متباعد اي على شكل شرخ فلا يترتب عليه انفصال فعلي لاجزاء العظم .

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

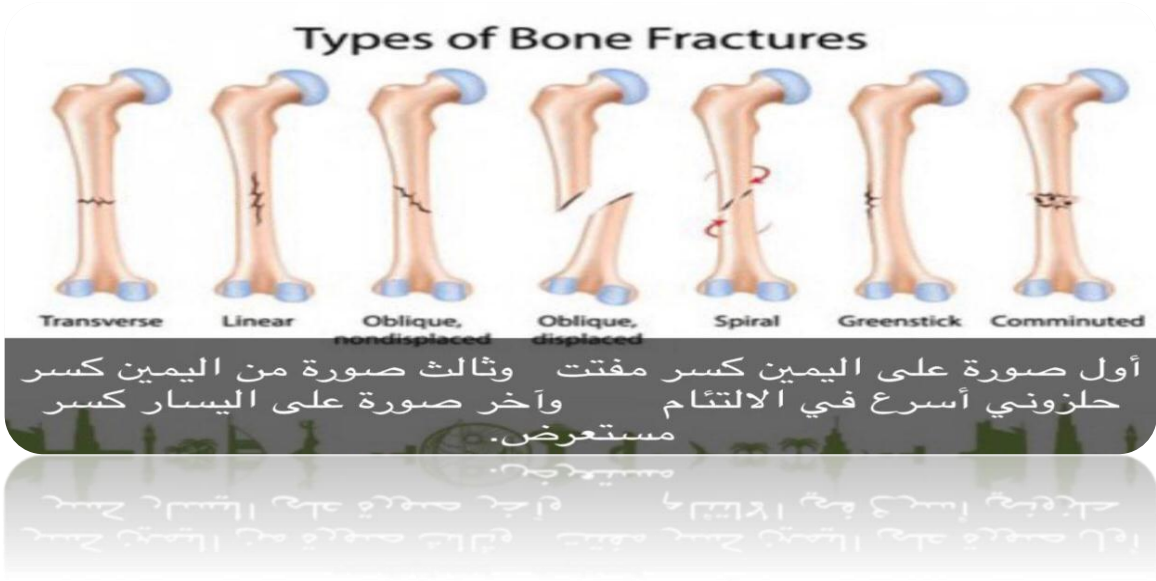
## اسباب حدوث الكسر :

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

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

## اعراض الكسور :

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



### 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 .