



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد لمين دباغين

سطيف 02

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



محاضرات في مقياس الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية



اعداد الأستاذ: مداسي لطفي

المستوى: سنة ثانية ليسانس تدريب

السداسي: الثاني

البريد الالكتروني: lotfimadaci24@gmail.com

السنة الجامعية: 2025-2026

مقدمة:

ان حياتنا اليومية تصاحبها الكثير من الحوادث والتي تختلف عن طبيعتها، مما تؤدي الى حدوث خسائر مادية وبشرية تعرض الأشخاص الى إصابات مختلفة، مما يتطلب تقديم النجدة والاسعافات الأولية.

01 الإصابات الرياضية:

مقدمة:

تمثل الإصابات الرياضية 2% من مجتمع الإصابات الأخرى فهي قليلة الحدوث والخطورة ويمكن تفاديها وهذا باستعمال الأساليب العلمية في التدريب والتأهيل والعلاج عقب الإصابة مباشرة.

1- مفهوم الإصابة الرياضية:

هي عبارة عن تلف أو إعاقة، وهي تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي الى حدوث تغييرات تشريحية أو فيزيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل مؤقتا أو نهائيا عمل أو وظيفة ذلك العضو.

* مؤثرات ميكانيكية (اصطدام اللاعب بلاعب آخر أو بالجهاز المستعمل).

* مؤثرات ذاتية (خطأ في أداء الحركة أو نقص في التسخين).

* مؤثر كيميائي فيزيولوجي (تراكم حمض اللبن في العضلات أو نقص الصوديوم في الدم).

2- أسباب الإصابات الرياضية:

نوع الرياضة وطبيعة آدائها:

حيث أن إصابات الألعاب الجماعية تختلف عن إصابات الألعاب الفردية كما أن إصابات الرياضات ذات الاحتكاك المباشر (كرة القدم) تكون مختلفة وأكثر الرياضات الأخرى (رياضة التنس) مثلا، كما، أنها تختلف باختلاف طبيعة الأداء أي تزداد إصابات الأطراف السفلية في رياضة كرة القدم أما بالنسبة للأطراف العلوية فتصاب خاصة في رياضة كرة الطائرة أو كرة اليد.

أما بالنسبة لمستوى المنافسة فكلما زاد أو ارتفع مستوى المنافسة زاد احتمال حدوث الإصابات الرياضية كما أنها ترتبط زيادة حدوث الإصابات بكفاءة اللاعب في أداء الحركة الرياضية والاستعداد النفسي لممارسة النشاط.

التدريب الخاطئ:

تحميل الرياضي جهد أكثر من طاقته.

عدم الاحماء الجيد.

عدم التدرج في الحمل.

تدريبات غير منتظمة في توزيع الجهد والراحة.

اهمال الجانب الصحي:

انعدام الفحوصات الدورية.

غذاء غير سليم.

عدم شرب المياه

سوء الوسائل المستعملة:

الأرضية، الملابس، الأحذية، الآلات المستعملة.

3-الأعراض وعلامات الإصابات الرياضية:

من العلامات والاعراض التي ترفق الإصابات الرياضية مما يعطي معلومات واسعة وكافية حول الإصابة وتمنح الطبيب التقييم السليم والاعراض هي الشيء الذي يشعر به الرياضي ويخبرك به وهو الحالة المصاحبة للإصابات الرياضية، وتختلف أعراض الإصابات الرياضية باختلاف نوع العضو المصاب ومدى أهميته في الجسم وتزداد تلك الأعراض خطورة كلما زادت شدة الإصابة، فمثلا الاعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة الراس تكون خطيرة ومعقدة ومختلفة تماما عن الاعراض التي يمكن ملاحظتها عند إصابة القدم وهكذا.

ومن بين الأعراض التي نلاحظها اثناء حدوث أي إصابة رياضية:

*الألم في المكان المصاب اثناء السكون والحركة ضمن المدى الطبيعي.

الألم عند الضغط على مكان الإصابة.

*ورم في مكان الإصابة نتيجة النزيف الدموي.

*ظهور تشوه في مكان الإصابة.

*عدم ثبات الجزء المصاب (حركة غير طبيعية خاصة عند إصابة المفاصل)

*تيبس المفاصل المصابة القريبة من مكان الإصابة.

*عدم قدرة اللاعب على المشي او الحركة الطبيعية.

*ضمور العضلات.

*سماع أصوات عند الحركة في الجزء المصاب (خاصة في حالة الكسر أو الخلع).

*أحيانا فقدان الوعي لفترة قصيرة، وبالتالي يجب التأكد من أن اللاعب استرجع وعيه قبل الرجوع الى المنافس.

الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي أول ما يقدم للمصاب من عناية أو مساعدة حتى وصول المساعدة الطبية أو نقل المصاب الى المستشفى.

الهدف من الإسعافات الأولية:

- الحفاظ على حياة المصاب.
- منع الإصابة من المضاعفات والاستفحال.
- تخفيف الألم.

شروط المسعف:

يجب أن تتوفر في المسعف الشروط التالية:

- * أن يكون ملما بقواعد ومبادئ الإسعافات الأولية.
- * أن يكون قادرا على اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الحرجة.
- * أن يتمتع بالقدرة على مساعدة الآخرين اسعافيا ونفسيا.
- * أن يكون كتوما لأسرار الآخرين، وخصوصيات المصابين.
- * أن يكون أمينا على الممتلكات الخاصة للمصابين.

قواعد التصرف في الحالات الطارئة:

1- مسح الموقع 2- الفحص المبدئي 3- استدعاء المساعدة الطبية.

1- مسح الموقع:

- * فحص المكان لمعرفة أسباب الإصابة (يؤخذ في عين الاعتبار سلامة المسعف وكذلك سلامة المصاب)
- * الاتصال بالطوارئ.
- * العناية بالمصاب.

2- الفحص المبدئي:

الفحص بالترتيب A الوعي B مجرى الهواء C التنفس D النبض .

فحص الوعي بجزء الكتفين والسؤال. - هل انت بخير؟ - هل تسمعني؟

* إذا تحدث المصاب فذلك يعني انه واعى، ومجرى التنفس لديه مفتوح وبتنفس وقلبه ينبض.

* وإذا لم يستجب (فاقد الوعي) فاطلب من أحد الموجودين الاتصال على الإسعاف.

3- استدعاء المساعدة الطبية:

* المعلومات الواجب ابلاغها:

- مكان الحادث - رقم الهاتف الذي تتصل منه - ماذا حدث - عدد المصابين - حالة المصابين - المساعدة التي قدمت لهم .

فحص مجرى الهواء والتنفس:

- المصاب يتنفس إذا مجرى الهواء مفتوح.
- المصاب لا يتنفس تأكد من فتح مجرى الهواء.

التأكد من التنفس:

بالنظر: الى ارتفاع الصدر وانخفاضه

بالسمع: أصوات خروج الهواء من الانف أو الفم.

بالإحساس: بتيار الهواء الخارج من الانف أو الفم في خد المسعف.

فحص النبض:

عن طريق تحسس الشريان

عند التأكد من عدم وجود نبض ابدا في الإنعاش.

الفحص الثانوي:

هو عملية فحص أية إصابات أو جروح أقل أهمية مما سبق لكنها يمكن أن تهدد حياة المصاب إذا أهملت

مثل النزيف - الكسور - الحروق - الجروح وغيرها.

من خلال فحص كامل الجسم من الرأس الى القدمين مع الالتزام بالآتي:

*الحفاظ على خصوصية المريض.

*الحفاظ على ممتلكاته.

*الحفاظ على الوضعية المناسبة له.

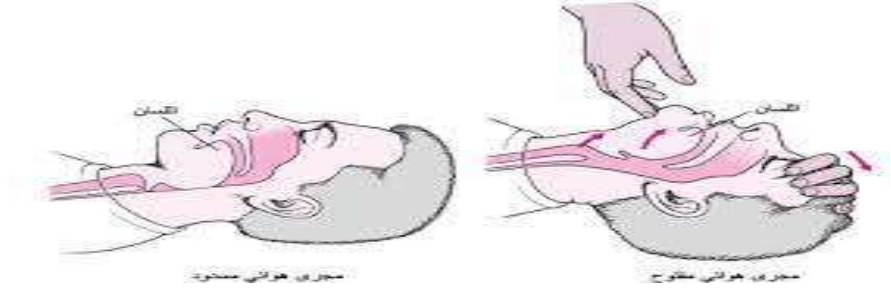
*إزالة الملابس لتسهيل عملية الفحص.

*تغطية المصاب لحمايته من البرودة والتلوث.

لا تعطي المصاب أي مشروب.

الإنعاش القلبي الرئوي:

فتح مجرى التنفس لاختبار التنفس



قبل اجراء عملية اختبار التنفس قم بأجراء الخطوات التالية:

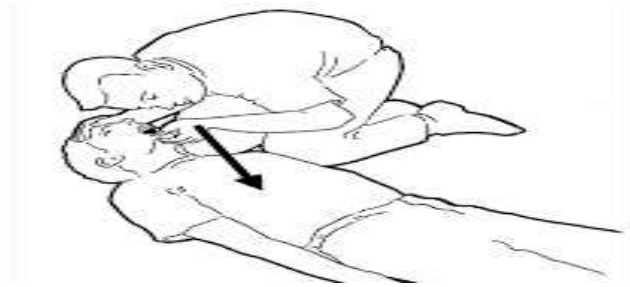
* للتأكد من التنفس ضع خدك قرب وجه المريض ووجهك باتجاه الصدر، في هذا الوضع يمكنك أن:

* تنظر لصدر المريض لتتأكد من حركته خلال الشهيق والزفير.

* تسمع صوت التنفس (خروج الهواء ودخوله) لقرب الاذن من الفم والانف

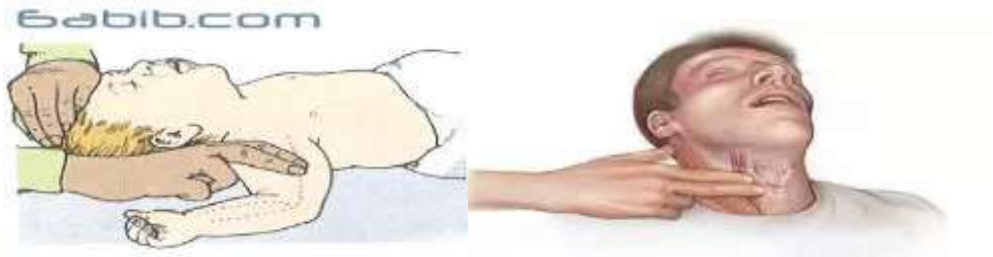
* تتحسس الهواء على خدك.

* اعط نفسك 5 الى 10 ثواني للتأكد من عدم وجود التنفس.



طريقة اختبار النبض:

- نتحرى النبض لدى الكبار فقط في منطقة الرقبة
- نتحرى النبض لدى الأطفال والرضع في الناحية الجانبية للعضد مع الضغط الخفيف فوق العظم.
- يمكن اخذ النبض من الناحية الامامية للساعد لدى الكبار والاطفال فوق عمر 10 سنوات.
- الضغط على الانامل (رؤوس الأصابع) لملاحظة تغير اللون بعد الضغط من الأبيض الى الوردي.



كيفية القيام بعملية الإنعاش القلب الرئوي لشخص بالغ أو طفل غير واعى:



أولا التنفس الاصطناعي:

*قم بإرجاع راس المصاب الى الخلف لفتح مجرى الهواء

* خذ نفسا عميقا.

*أطبِق فمك على فم المصاب تماما مع غلق فتحتي الانف بيديك.

*اعط المصاب نفخة واحدة مع ملاحظة ارتفاع الصدر

*في حالة تحرك الصدر الى اعلى اعط النفخة الثانية

*في حالة عدم ارتفاع الصدر من النفخة الأولى أعد تهيئة المصاب وذلك بتحريك الراس والرقبة لأعلى ولأسفل ثم

اعط النفخة الثانية.

*قد تحتاج لإعطاء النفس عبر الانف بدلا من الفم في حالة إصابة عظم الفك او صعوبة النفخ من الفم (يجب

فتح الفم عند الزفير للمساعدة على خروج الهواء).



ثانيا اجراء الإنعاش القلبي:

*أنحي الى الامام بحيث يبقى جسمك بزاوية قائمة مع المصاب

*ضع يدك اليمنى فوق اليسرى ووضعهما على منتصف الصدر المصاب.

*قم بالضغط على الصدر بشكل عمودي مستخدما وزن الاكتاف استمر 30 ضغطة ثم اعط نفسين آخرين أي

المعدل 30*2

* تأكد دائما ان راس المصاب مائل الى الخلف.



في حالة الأطفال يتم الضغط على الصدر بيد واحدة اما الرضيع فيتم الضغط باستخدام السبابة والوسطى . مع مراعاة ان تكون النفخة بشكل خفيف.

ملاحظة:

لا تتوقف عن اجراء الإنعاش القلبي الرئوي الى في حالة ظهور أي علامة من علامات عودة التنفس والنبض
* وصول فريق طبي ذو خبرة عالية.

* إحساس المسعف بالتعب والارهاق.

اسعاف شخص بالغ في حالة اختناق وواعي:

هو عبارة عن انسداد مجرى التنفس باي جسم غريب.

الاعراض:

1* سعال شديد

2* يمسك المصاب على رقبته بكلتا يديه.

3* تغير ملامح الوجه.

الإسعاف:

*قف بجانب المصاب وشجعه على السعال.

*في حالة انقطاع السعال قف خلف المصاب واحتضنه بكلتا يديك بضم قبضة اليد اليمنى ووضعهما بين السرة وأدنى اضلاع القفص الصدري.

*ضع اليد اليسرى فوق قبضة اليد اليمنى واضغط الى الداخل والاعلى عدة مرات

*استمر في ذلك حتى تخرج المادة الخانقة أو فقدان وعي المصاب.

*في حالة فقدان الوعي قم بإجراء الإنعاش القلب الرئوي.



الوضعية الجانبية الأمنية: PLS

وضع يد المصاب اليسرى على خده وثنى الرجل اليسرى. - قلب المصاب على جنبه بجر الركبة اليسرى للأسفل برفق. - تثبيت المصاب والحرص على فتح الفم ومراقبة تنفسه وتغطيته للحفاظ على الحرارة. - اخبار الإسعاف والبقاء بجانب المصاب إلى أن يستعيد الوعي أو تحضر الإسعاف ومراقبة تنفسه بشكل دوري.



النزيف:

وهو خروج الدم من الاوعية الدموية الى خارج الجسم او حتى الى داخله وتزداد خطورة النزيف على الحياة كلما ازدادت كمية الدم المفقود.

أنواع النزيف:

شعيري	وريدي	شرياني
موجود في كل الجروح	كمية الاكسجين اقل	مليء بالأكسجين
يحمل دم الشرايين والاوردة	لون الدم احمر غامق	لون الدم احمر فاتح
يخرج الدم على هيئة تيار وأحيانا على هيئة قطرات	يسيل الدم دون تدفق	يخرج الدم على شكل دفعات
خفيف مستمر	يمكن إيقافه بالضغط على مكان الاصابة	لا يمكن إيقافه بالضغط عليه بسهولة
اقل النزيف خطورة	اقل خطورة	أخطر أنواع النزيف

أسباب النزيف:

النزيف الداخلي: وهو ناتج عن إصابة او قرحة او كسور داخلية مثل الجمجمة

القفص الصدري: او نزيف داخل تجويف البطن مثل انفجار الطحال.

النزيف الخارجي: وهو ناتج عن سريان الدم من جرح على سطح الجسم.

أمراض القلب: حدوث قطع او انفجار في الاوعية الدموية.

النزيف الخارجي:

وهو خروج الدم الى خارج الجسم مع إمكانية مشاهدته، وهذا النزيف يكون مزعجا وقد يصرفنا عما هو اهم في

حالة وجود إصابات أخرى لذلك يجب ان نتذكر اولوياتنا الاسعافية عند اسعاف الجروح والنزف.

اسعاف النزيف الخارجي:

*نفحص الجرح للتأكد من عدم وجود اجسام غريبة.

* اضعط على الجرح براحة يدك مستعملا ضمادة نظيفة بحيث تتجاوز حواف الجرح.

* إذا كانت الإصابة في الأطراف يجب رفع الطرف المصاب وسنده الى اعلى من مستوى القلب.

* إذا كان الجرح كبيرا نضغط حافتي الجرح ونقرهما الى بعضهما البعض لتقليص الاوعية النازفة.

* خذ ضمادة ولفها فوق كامل الجرح وفي حالة عدم توافر ضمادة ملائمة استعمل قطعة من القماش او الملابس النظيفة.

* إذا لم يتوقف النزف وتسرب الدم من خلال الضماد الأول لا تقم بنزعه عن الجرح بل لف ضمادة أخرى فوقها بإحكام لان نزع الضمادة الأولى قد يعيق تخثر الدم ويعاد النزف أكثر غزارة، وهنا يجب مراقبة الطرف المصاب لان برودة وازرقاق الأصابع تدل على ان الضمادة مشدودة بشكل زائد ويجب ارخائها قليلا.

* وفي حالة عد توقف النزف بعد وضع الضمادة الضاغطة الثانية، يتم اللجوء الى الضغط على الشريان الرئيسي للمنطقة وذلك بحصر الشريان بين يد المسعف وعظمة المنطقة المصابة، ويحدد 05 دقائق كحد اقصى للضغط على نقطة الضغط.

النزيف الداخلي:

الجروح النافذة * مضاعفات الكسر العظام * مضاعفات قرحة المعدة * مضاعفات الحمل خارج الرحم.
العلامات:

* شحوبه وبرودة ورطوبة الجلد * نبض سريع وضعيف ومنتظم * ألم مكان الإصابة * شعور بالعطش اضطراب وتدني مستوى الوعي * خروج الدم من فتحات الجسم * وجود كدمات (نزيف تحت الجلد) في مكان الإصابة.

العلاج:

اذا كان المصاب واعيا:

حاول طمأنة المريض وتهدئته نفسيا.

* ساعد المصاب على الاستلقاء.

* قم بتغطية جسم المصاب.

* ارفع ساقى المصاب على شيء عال مقعد موثلا لا تعط المصاب أي طعام او شراب عن طريق الفم.

* استدع المساعدة الطبية بسرعة.

حقيبة الإسعافات الأولية:

* اربطة شاش ومختلفة المقاسات * مقص ومشروط * قفازات طبية * جبائر متنوعة * مقياس حرارة * اربطة ضاغطة مختلفة الاحجام.

* سائل مطهر (ماء اكسجين). * رباط مثلث * حقن للاستعمال مرة واحدة * شاش معقم للعين.

معقم * قطن طبي * شريط لاصق * قطن طبي