

المحاضرة الثالثة : طرق الاسعافات الأولية

تمهيد:

الإسعافات الأولية من المهارات الأساسية التي يجب أن يمتلكها الرياضيون والمدربون والمرافقون الطبيون نظرًا لارتفاع معدلات الإصابات أثناء الأنشطة البدنية المختلفة. تهدف هذه المحاضرة إلى توضيح الأنواع المختلفة للإصابات الرياضية وطرق تقديم الإسعافات الأولية لها، مع التركيز على الإجراءات الفعالة لتقليل من شدة الإصابة والمساعدة في التعافي السريع

1- تصنيف الإصابات الرياضية

❖ الإصابات الحادة

تشمل:

الالتواءات (Sprains) إصابات في الأربطة.

التمزقات العضلية (Strains) إصابات في العضلات أو الأوتار.

الكسور (Fractures) كسر في العظم.

الخلوع (Dislocations) خروج أحد المفاصل من مكانه الطبيعي.

❖ الإصابات المزمنة

إجهاد العضلات المتكرر (Overuse injuries) نتيجة النشاط المتكرر والمفرط.

التهاب الأوتار (Tendinitis) التهاب بسبب الاستخدام الزائد.

2- مبادئ الإسعافات الأولية العامة

➤ خطوات التقييم الأولي للإصابة

- تقييم الوعي والاستجابة.

- التأكد من التنفس والدورة الدموية.

- تحديد مكان الإصابة.

- طلب المساعدة الطبية عند الضرورة.

❖ قاعدة R.I.C.E

واحدة من أهم المبادئ في معالجة الإصابات الحادة:

R : الراحة (Rest)

I : التبريد بالثلج (Ice)

C : الضغط على المنطقة المصابة (Compression)

E : رفع العضو المصاب (Elevation) .

3- حالات الطوارئ الشائعة وطرق التعامل معها

❖ النزيف والجروح

الأنواع:

- نزيف خارجي بسيط: مثل الجروح السطحية.

- نزيف حاد: مثل جروح الشرايين أو الأوردة.

✓ خطوات الإسعاف:

- الضغط المباشر على الجرح.

- استخدام شاش معقم.

- رفع الجزء المصاب.

- طلب المساعدة إذا استمر النزيف

❖ الحروق

✓ التصنيف:

- درجة أولى: احمرار وألم.

- درجة ثانية: فقاعات جلدية.

- درجة ثالثة: حرق عميق.

✓ الإسعاف:

- تبريد الحرق بماء بارد لمدة 10-20 دقيقة.

- عدم استخدام الثلج مباشرة.

- تغطية الحرق بشاش غير لاصق .

- عدم ثقب الفقاعات.

❖ الاختناق

✓ أعراض الاختناق:

- عدم القدرة على الكلام.

- السعال أو الصفير.

- تغير لون الوجه إلى الأزرق.

✓ الإسعاف:

- تشجيع المصاب على السعال.

- إذا استمر الاختناق: تطبيق مناورات "هيمليك" (Heimlich)

- في حالة فقدان الوعي: البدء بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

❖ الإغماء وفقدان الوعي

✓ الإسعاف:

- وضع المصاب في وضعية الاستلقاء مع رفع الساقين.

- التحقق من التنفس.

- التأكد من عدم وجود إصابات في الرأس.

- التوجه للمساعدة الطبية إن استمرت الحالة.

❖ النوبات والتشنجات

✓ خطوات الإسعاف:

- عدم تقييد حركة المريض.

- إبعاد الأجسام الحادة من محيطه.

- وضع وسادة تحت رأسه.

- بعد انتهاء التشنج: وضع المصاب في وضع الإفاقة الجانبي

❖ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

✓ للبالغين:

- 30 ضغطة صدرية + 2 نفس إنقاذ.

- الضغط بسرعة 100-120 ضغطة في الدقيقة.

- يجب التدريب عليه من قبل جهات معتمدة

4- الإسعافات الأولية لأنواع محددة من الإصابات الرياضية

➤ التواء المفاصل

- إراحة المفصل.

- تبريد الثلج لمدة 20 دقيقة كل ساعتين.

- الضغط برباط مرن.

- الرفع فوق مستوى القلب

➤ التمزق العضلي

- عدم استعمال العضلة المصابة.

- تطبيق الثلج.

- استخدام ضمادات ضاغطة.

- التوجه للرعاية الطبية لتحديد درجة التمزق

➤ الكسور

- تثبيت العضو المصاب.

- عدم محاولة إرجاع العظم لوضعه الطبيعي.

- تغطية الكسر إن كان مفتوحًا.

- طلب سيارة إسعاف فورية.

➤ الخلع

- عدم تحريك المفصل.

- تثبيت الوضع.

- عدم محاولة الإرجاع.

- وضع الثلج لتقليل التورم.

5- الإسعافات الأولية لإصابات الرأس والعمود الفقري

- إصابات الرأس

- التأكد من وعي المصاب.

- مراقبة التنفس.

- منع الحركة الزائدة.

- طلب المساعدة الطبية فوراً.

- إصابات العمود الفقري

- عدم تحريك المصاب إطلاقاً.

- تثبيت الرأس والرقبة.

- انتظار الطاقم الطبي المؤهل.

6- التعامل مع النزيف والجروح الرياضية

✓ أنواع النزيف:

السطحي: معالجة بسيطة بضمادة.

الشرياني: سريع وخطير، يتطلب ضغط مباشر وطلب إسعاف فوري.

✓ خطوات إيقاف النزيف

- الضغط المباشر على الجرح.

- رفع العضو المصاب.

- استخدام شاش معقم.

7- إصابات الحرارة والبرودة

▪ الإنهاك الحراري وضربة الشمس

- نقل المصاب لمكان بارد.

- تقديم الماء.

- تطبيق كمادات باردة.

▪ انخفاض درجة الحرارة (Hypothermia)

- نقل المصاب لمكان دافئ.

- إزالة الملابس المبللة.

- تقديم مشروبات دافئة (إن كان المصاب واعياً).

8- أدوات حقيبة الإسعافات الأولية للرياضيين

➤ المحتويات الأساسية

- شاش معقم.
- أشرطة لاصقة.
- ضمادات مرنة.
- قفازات.
- مقص طبي.
- رباط التثبيت.
- كمادات باردة فورية.

9- خاتمة :

الإلمام بالإسعافات الأولية يعد ركيزة أساسية في الوقاية وتقليل مضاعفات الإصابات الرياضية. من الضروري أن يتدرب الرياضيون والمرافقون الفنيون والطبيون على المهارات الأساسية وأن يطبقوها بشكل صحيح وفوري، و الإسعافات الأولية مهارة حياتية أساسية يمكن أن تُنقذ الأرواح عند تطبيقها بشكل صحيح. من الضروري نشر الوعي بهذه المهارات وتدريب الناس على تنفيذها بفاعلية. كل دقيقة مهمة في حالات الطوارئ، ومعرفة الإجراءات الصحيحة قد تُحدث فرقاً كبيراً.