

المحاضرة الخامسة: الكدمات (الجهاز العضلي، العظام، المفاصل).

تمهيد:

تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الصحية الشائعة لدى الرياضيين، وتُشكل الكدمات نسبة كبيرة منها، إذ تتسبب في إعاقة الأداء الحركي، وقد تتفاقم لتؤدي إلى إصابات مزمنة إن لم تُعالج بالشكل المناسب. وتحدث الكدمات نتيجة تأثير ميكانيكي مباشر على الأنسجة، ما يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة وتسرب الدم إلى الأنسجة المحيطة دون تمزق الجلد. تختلف الكدمات حسب موقعها في الجسم، وتشمل بشكل رئيسي الجهاز العضلي، والعظام، والمفاصل

1- تعريف الكدمات :

الكدمة هي نزف داخلي يحدث نتيجة لصدمة أو ضربة مباشرة تؤدي إلى تمزق الشعيرات الدموية تحت الجلد أو في الأنسجة العميقة، دون أن يحدث جرح خارجي ظاهر. ويظهر ذلك على شكل تغير في لون الجلد (أزرق أو أرجواني)، وقد يترافق مع ألم وتورم محدود في المنطقة المصابة (السويدي، 2021). الكدمة هي إصابة في الأنسجة الرخوة نتيجة تأثير مباشر بقوة غير حادة على الجلد، مما يؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية الشعرية تحت الجلد دون أن يحدث تمزق ظاهر في الجلد نفسه وتنتج الكدمة عن تسرب الدم من هذه الشعيرات إلى الأنسجة المحيطة، ما يؤدي إلى ظهور اللون الأزرق أو البنفسجي المعروف للكدمات.

2- آليات حدوث الكدمات:

❖ **الضرب أو الصدمة المباشرة:** تعد السبب الأكثر شيوعًا، خاصة في الرياضات التلامسية مثل كرة القدم أو الركبي أو الملاكمة، وعند تلقي ضربة، يتولد ضغط مفاجئ على الأنسجة، مما يؤدي إلى تمزق الأوعية الدقيقة .

❖ **انضغاط العضلات ضد العظام:** في بعض الحالات، تُسحق العضلة بين الجسم الصلب (مثل الكرة أو الأرض) والعظم المجاور لها، وهذا النوع شائع في الفخذ أو الذراع عند تلقي ضربة قوية أثناء اللعب .

❖ **التحميل الزائد المتكرر: (Microtrauma)** : الكدمات قد تحدث أيضًا نتيجة التحميل المتكرر على نفس المنطقة من الجسم، مما يسبب تمزقات صغيرة مزمنة في الأوعية الدموية دون وجود ضربة واضحة .

❖ **ضعف في الأوعية الدموية أو اضطرابات النزف:** الرياضيون الذين يعانون من مشاكل في التجلط، مثل مرض فون ويلبراند أو استخدام أدوية مسيلة للدم، معرضون أكثر للكدمات حتى مع إصابات خفيفة.

3- الإسعاف والعلاج الأولي للكدمات

يعتمد علاج الكدمات على مبدأ الراحة وتخفيف التورم والألم، ويمكن تلخيصه في قاعدة: R.I.C.E.

Rest (الراحة): إيقاف النشاط مباشرة لتجنب تفاقم الإصابة.

Ice (التبريد): وضع كمادات باردة لمدة 15-20 دقيقة لتقليل النزيف الداخلي.

Compression (الضغط): باستخدام رباط ضاغط لتقليل التورم.

Elevation (رفع الطرف المصاب): فوق مستوى القلب لتقليل تدفق الدم للمنطقة

4- طرق التشخيص للكدمات:

➤ الفحص السريري.

➤ التصوير بالأشعة السينية (لاستبعاد الكسور)

➤ التصوير بالرنين المغناطيسي

5- درجات الكدمات في الإصابات والإصابات الرياضية

تعد الكدمات من الإصابات الشائعة في الممارسة الرياضية، وتحدث نتيجة ضربة مباشرة على الأنسجة الرخوة أو العظام، مما يؤدي إلى نزيف داخلي وتغير في لون الجلد. تختلف شدة الكدمات حسب قوة الإصابة وعمقها، وتنقسم إلى ثلاث درجات رئيسية

🟡 الدرجة الأولى: الكدمة البسيطة

- الوصف: هي كدمة سطحية تصيب الجلد والأنسجة تحت الجلد دون تمزق كبير في الأنسجة.

- الأعراض:

ألم خفيف.

انتفاخ بسيط.

تغير طفيف في اللون (أحمر إلى أزرق خفيف)

لا تؤثر على القدرة الحركية.

العلاج:

- راحة قصيرة.

- تطبيق كمادات باردة خلال أول 24-48 ساعة.

- يمكن للرياضي العودة للنشاط خلال أيام قليلة.

تشير سميرة خليل محمد (2005) إلى أن هذا النوع من الكدمات يُعد الأقل خطورة ولا يتطلب علاجًا

مكثفًا، بل يكفي فيه الراحة المؤقتة مع استخدام الثلج والتدليك الخفيف بعد اليوم الثاني.

✚ الدرجة الثانية: الكدمة المتوسطة (Moderate Contusion)

- الوصف: تمتد الكدمة إلى طبقات أعمق من العضلات أو الأنسجة، وغالبًا ما تكون ناتجة عن ضربة

قوية.

- الأعراض:

- ألم متوسط الشدة.

- تورم ملحوظ.

- تغير لون الجلد إلى أزرق داكن أو بنفسجي.

- ضعف نسبي في العضو المصاب.

- صعوبة جزئية في الحركة.

- العلاج:

- راحة لمدة أطول.

- التبريد الموضعي.

- استخدام مضادات التهاب غير ستيرويدية.

- العلاج الطبيعي التدريجي.

تؤكد محمد (2005) أن هذا النوع من الكدمات قد يتطلب تدخلًا علاجيًا يمتد لأسبوع أو أكثر،

خصوصًا إذا كانت الإصابة في عضلات كبيرة مثل الفخذ.

الدرجة الثالثة: الكدمة الشديدة (Severe Contusion)

- الوصف: تشمل تمزقًا واسعًا في الأنسجة مع نزيف داخلي كبير، وقد تصيب العظام أو المفاصل.

- الأعراض:

- ألم شديد ومستمر.

- تورم كبير.

- فقدان تام أو شبه تام للوظيفة الحركية.

- تغير لون الجلد إلى أسود أو أزرق غامق.

- احتمال وجود كتلة دموية محسوسة.

- العلاج:

- التثبيت والراحة التامة.

- الفحص الطبي لتحديد مدى الضرر.

- في بعض الحالات، يتم سحب الدم المتجمع أو التدخل الجراحي.

- برنامج تأهيلي طويل الأمد.

بحسب ما جاء في مؤلف محمد (2005)، فإن هذا النوع من الكدمات يُعد الأخطر، وقد يؤدي إلى

مضاعفات مثل التليف العضلي أو التكلس إذا لم يُعالج بشكل سليم.

6- أنواع الكدمات حسب موقعها

❖ كدمات العضلات

تحدث نتيجة تلقي العضلة لضربة مباشرة، ما يؤدي إلى نزف دموي داخل نسيجها. أكثر العضلات

عرضة لذلك هي عضلات الفخذ الأمامية (العضلة الرباعية) والعضلة العضدية. تتسم كدمة العضلات

بظهور ورم موضعي وألم يزداد عند الضغط أو الانقباض العضلي.

- أعراضها:

- ألم موضعي يزداد بالحركة أو الضغط.

- تورم ملحوظ في منطقة الإصابة.

- تغير لون الجلد إلى أزرق أو بنفسجي.

- ضعف مؤقت في أداء العضلة.

- علاجها:

- الراحة التامة (Rest): تقليل حركة العضلة المصابة لتجنب تفاقم الإصابة.
- التبريد الموضعي (Ice): استخدام كمادات باردة خلال أول 24-48 ساعة.
- الضغط الموضعي (Compression): لف العضلة المصابة برباط ضاغط لتقليل التورم.
- رفع العضو المصاب (Elevation): فوق مستوى القلب إن أمكن.
- العلاج الطبيعي التدريجي بعد 48-72 ساعة: تدليك خفيف، تمارين مائية، تقوية تدريجية.
- استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مثل الإيبوبروفين عند الحاجة (بعد استشارة طبية)

❖ كدمات العظام

رغم أن العظام نسيج صلب، إلا أنها قد تُصاب بكدمة نتيجة ضغط قوي أو ضربة مباشرة، خاصة في المناطق التي تقتصر للعضلات الواقية، مثل الساقين والمرفقين. وتُعد كدمة العظم أكثر إيلاماً وقد تحتاج لفترة شفاء أطول .

- أعراضها:

- ألم شديد ومستمر .
- صعوبة في الحركة أو الضغط على العظم المصاب.
- تورم قد لا يكون ظاهراً خارجياً.
- إحساس بالتيبس في المنطقة المصابة.

- علاجها :

- راحة تامة لفترة طويلة نسبياً (قد تصل إلى أسابيع)
- كمادات باردة في الأيام الأولى.
- عدم تحميل الوزن على الطرف المصاب.
- العلاج الطبيعي المتدرج بعد زوال الألم.
- العودة التدريجية للنشاط الرياضي تحت إشراف طبي.

❖ كدمات المفاصل

تحدث عند تلقي المفصل لضربة تسبب نزفاً في المحفظة المفصالية أو الأنسجة الرخوة المحيطة. الكاحل والركبة من أكثر المفاصل عرضة لهذه الكدمات. قد يصاحب الكدمة ألم حاد، وصعوبة في تحريك المفصل، وانتفاخ موضعي .

- أعراضها:

- ألم حاد في المفصل.
- انتفاخ سريع.
- محدودية في حركة المفصل.
- دفء واحمرار أحياناً.

- علاجها :

- الراحة والتثبيت باستخدام جبيرة أو دعامة حسب شدة الإصابة.
- التبريد الموضعي لتخفيف التورم.
- رفع الطرف المصاب.
- تفريغ الدم من المفصل في حال وجود تجمع دموي كبير (يُجرى بواسطة طبيب مختص)
- العلاج الطبيعي التدريجي: يشمل تقوية الأربطة وتحسين نطاق الحركة.
- العودة التدريجية للنشاط بعد التأكد من استقرار المفصل.

9- خاتمة:

تعد الكدمات من الإصابات الشائعة والبسيطة نسبياً في المجال الرياضي، لكنها قد تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضي إذا لم تُعالج بالشكل المناسب. إن فهم طبيعة الكدمة، وأعراضها، وأساليب علاجها، يُعد ضرورياً لطلاب كلية الرياضة والعاملين في المجال الرياضي، من أجل تحسين الرعاية الصحية الأولية والتأهيل السليم للمصابين