

المحاضرة السابعة: الكسور

❖ تمهيد:

تعد الكسور من أكثر الإصابات شيوعا في مجال الطب عامة والطب الرياضي خاصة، وهي تمثل تحديا كبيرا للرياضيين نظرا لما تسببه من توقف عن النشاط الرياضي لفترات قد تطول أو تقصر حسب نوع الكسر وشدته، يحدث الكسر عندما تتعرض العظام لقوة تفوق قدرتها على التحمل، مما يؤدي إلى انقطاع في استمرارية العظم، وقد تتفاوت الكسور من بسيطة لا تتطلب تدخلا جراحيا إلى معقدة تحتاج إلى جراحة وتثبيت داخلي. تهدف هذه المحاضرة إلى تقديم عرض شامل حول الكسور، يشمل تعريفها، أنواعها، أسبابها، طرق التشخيص والعلاج، ووسائل الوقاية، مع التركيز على الكسور الشائعة في المجال الرياضي.

❖ 1- تعريف الكسر:

تعرف الكسور بأنها انقطاع أو شق يحدث في استمرارية العظم نتيجة تعرضه لقوة تفوق قدرته على التحمل، سواء كانت هذه القوة مباشرة أو غير مباشرة. وقد تكون الكسور تامة، عندما ينكسر العظم إلى جزأين أو أكثر، أو غير تامة، عندما يحدث تصدع دون انفصال كامل للعظم. وتُصنف الكسور أيضًا وفقًا لمكانها، وشكلها، ودرجة تفتتها، وكذلك ما إذا كانت مفتوحة (حيث يخترق العظم الجلد) أو مغلقة (حيث لا يحدث اختراق للجلد).

يشير عدد من الباحثين إلى أن الكسور تمثل أحد أكثر أنواع الإصابات انتشارا في المجال الرياضي، وغالبًا ما تحدث نتيجة للاحتكاك البدني العنيف أو السقوط أو الإجهاد المتكرر على العظام

❖ 2- تصنيف الكسور:

تتنوع أنواع الكسور تبعا لعدة معايير:

➤ 2-1- حسب شكل الكسر

✓ كسر عرضي: يكون خط الكسر بشكل مستقيم عبر العظم.

✓ كسر مائل: يكون بزواوية مائلة.

✓ كسر لولبي: ناتج عن التواء.

✓ كسر مفتت: ينكسر العظم إلى عدة أجزاء.

➤ 2-2- حسب شدة الانفصال

✓ كسر غير متبدد: (Non-displaced) تبقى العظام في موقعها.

✓ كسر متبدد: (Displaced) تتحرك أجزاء العظم من مكانها.

➤ 2-3- حسب انكشاف العظم

✓ كسر مغلق: لا يرافقه جرح خارجي.

✓ كسر مفتوح: يصاحبه جرح يسمح بخروج العظم أو تواصله مع الخارج .

❖ 3- الأسباب الشائعة للكسور

➤ 3-1- الإصابات الرياضية

تمثل الكسور نسبة كبيرة من إصابات الملاعب، خاصةً في الألعاب التي تعتمد على الاتصال الجسدي مثل كرة القدم والركبي والمصارعة.

➤ 3-2- السقوط و الحوادث

السقوط من ارتفاع أو الحوادث المرورية تعد من الأسباب الشائعة للكسور، خصوصًا لدى المسنين بسبب هشاشة العظام.

➤ 3-3- الأمراض المزمنة

مثل هشاشة العظام أو الأورام التي تضعف بنية العظم وتجعله أكثر عرضة للكسر.

❖ 4- الأعراض والعلامات السريرية

تشمل الأعراض الشائعة للكسور ما يلي:

- ألم حاد مفاجئ في موضع الإصابة.

- تورم واحمرار.

- عدم القدرة على تحريك الطرف المصاب.

- تشوه في شكل الطرف.

في بعض الأحيان يسمع صوت "طقطقة" وقت الإصابة .

❖ 5- التشخيص الطبي للكسور

➤ 5-1- الفحص السريري

يبدأ الطبيب بتقييم التاريخ المرضي والفحص الجسدي لموضع الألم، مع ملاحظة وجود تشوه أو تغير في الحركة أو الإحساس.

➤ 5-2- التصوير الشعاعي

- ✓ الأشعة السينية (X-ray) الأداة الأساسية لتشخيص الكسور.
- ✓ التصوير المقطعي (CT) يستخدم لتقييم الكسور المعقدة.
- ✓ التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): للكشف عن الكسور الدقيقة أو المرتبطة بإصابات في الأنسجة الرخوة .

❖ 6- علاج الكسور

➤ 6-1- العلاج المحافظ

يستخدم في الكسور غير المتبددة ويشمل:

- التجبير أو الجبس.
- استخدام العكازات.
- العلاج الطبيعي بعد التثبيت .

➤ 6-2- العلاج الجراحي

يستخدم في الحالات التالية:

- الكسور المفتتة أو المتبددة.
- الكسور المفتوحة.
- الكسور التي لم تُشَفَّ بالعلاج المحافظ .
- وتتضمن العمليات:
- التثبيت الداخلي باستخدام صفائح وبراغ.
- التثبيت الخارجي باستخدام أجهزة خارجية.
- زراعة العظام في بعض الحالات.

❖ 7- التأهيل والعلاج الفيزيائي بعد الكسور

تعد مرحلة التأهيل مهمة جدا لاستعادة وظيفة الطرف المصاب، وتشمل:

- تمارين لتحسين المدى الحركي.
 - تقوية العضلات المحيطة بالعظم.
 - إعادة التوازن العضلي العصبي.
- مدة التأهيل تختلف حسب نوع الكسر، ومكانه، والفئة العمرية، ومدى التزام المريض بالتمارين.

❖ 8- الكسور الشائعة لدى الرياضيين

من أكثر الكسور شيوعا لدى الرياضيين:

- 8-1- كسر الكاحل
يحدث عند التواء الكاحل بقوة، ويُعد شائعًا في كرة القدم وكرة السلة.
- 8-2- كسر عظمة الترقوة
شائع في الرياضات التي تشمل السقوط أو التصادم، مثل ركوب الدراجات.
- 8-3- كسر عظم الزند أو الكعبرة
يحدث نتيجة السقوط على اليد الممدودة، خصوصًا في الجمباز والتنس.

❖ 9- الوقاية من الكسور

تشمل استراتيجيات الوقاية:

- التدريب السليم على تقنيات اللعب.
- استخدام معدات الحماية (خوذات، واقيات)
- التغذية المتوازنة لدعم صحة العظام (الكالسيوم، فيتامين D)
- الفحوصات الطبية المنتظمة لتقييم كثافة العظام.
- التوعية بخطر اللعب رغم الألم أو الإجهاد.

❖ 10- خاتمة :

تعد الكسور من الإصابات المعقدة التي تتطلب تشخيصا دقيقا وتدبيراً علاجياً متكاملاً، يتضمن العلاج الطبي والتأهيل النفسي والبدني، بالنسبة للرياضيين فإن استئناف النشاط الرياضي يعتمد على نوع

محاضرات مقياس الاصابات الرياضية و الاسعافات الأولية سنة ثانية ليسانس جميع الشعب (س2):

د. بوفريده عبد المالك 2024-2025

الكسر ومدى نجاح العلاج والتأهيل، وتبقى الوقاية من خلال التدريب السليم واستخدام المعدات المناسبة هي حجر الأساس في تجنب هذه الإصابات.

بوفريده عبد المالك