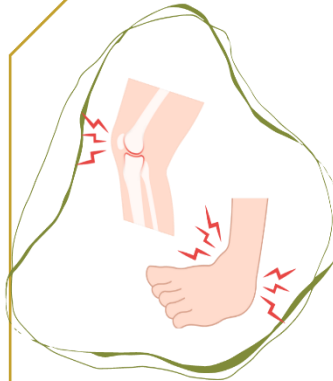




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

الإصابات الرياضية (الركبة والكاحل) Sports Injuries (Knee and Ankle)



ما هي أنواع إصابات الركبة؟

1. (التواء وتمزق) الرباط الصليبي الأمامي:

توجد الأربطة الصليبية داخل مفصل الركبة وهما الرباط الصليبي الأمامي (ACL) والرباط الصليبي الخلفي (PCL) حيث يتقاطعان معًا ليشكلا علامة X. معظم إصابات الرباط الصليبي الأمامي تكون كاملة أو شبه كاملة. يمكن أن تحدث الإصابة في الرباط الصليبي الأمامي بعدة طرق:

- تغيير الاتجاه بسرعة.
- التوقف فجأة.
- التباطؤ أثناء الجري.
- الهبوط من القفزة بشكل غير صحيح.
- الاتصال المباشر أو الاصطدام، مثل كرة القدم.



ما هي أنواع إصابات الركبة؟

٢. تمزق الغضروف الهلالي:

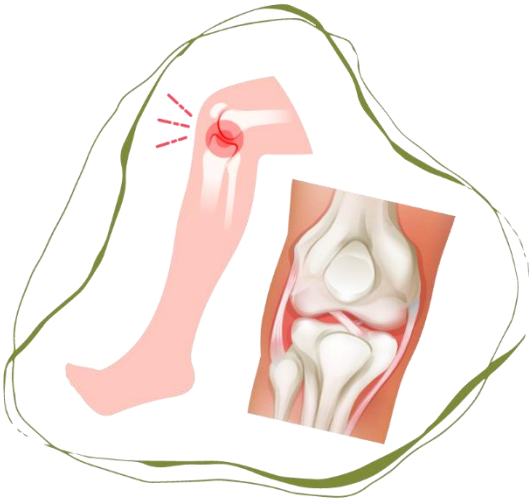
تمزق الغضروف داخل الركبة، والذي يسمى الغضروف المفصلي.

٣. خلع الركبة:

يحدث الخلع عندما تكون عظام الركبة خارج مكانها، إما كليًا أو جزئيًا.

٤. كسر في الركبة:

العظم الأكثر شيوعًا الذي ينكسر حول الركبة هو الرضفة.



ما هي أنواع إصابات الكاحل؟

١. (التواء وإجهاد) الكاحل:

- **الالتواء:** يحدث عندما تتمدد أو تتمزق الأربطة التي تربط عظام القدم والكاحل, تشمل أعراض الالتواء الألم والتورم وصعوبة تحمل الوزن على القدم المصابة.
- **السلالات:** تحدث عندما تتمدد أو تتمزق العضلات أو الأوتار في القدم أو الكاحل, تشمل أعراض السلالة الألم والتصلب والضعف في المنطقة المصابة.

٢. كسر في الكاحل.

٣. التهاب الأوتار: التهاب الأوتار هو إصابة ناجمة عن الإفراط

في الاستخدام, تحدث عندما تلتهب الأوتار الموجودة في القدم أو الكاحل, يمكن أن يحدث من الحركات المتكررة مثل (الجري أو القفز).



ما هي الإسعافات الأولية للركبة والكاحل؟

تتضمن الإسعافات الأولية رعاية فورية لتخفيف الألم وتقليل التورم ومنع المزيد من الضرر. عندما تتعرض الإصابة لأول مرة، يمكن أن يساعد بروتوكول (RICE) في تسريع عملية الشفاء:

١. الراحة: توقف فورًا عن أي نشاط وتجنب تحميل الوزن على الكاحل المصاب.

٢. الثلج: ضع الثلج على المنطقة المصابة في أسرع وقت ممكن، حيث يساعد الثلج على تقليل التورم والألم، قم بتطبيقه لمدة ١٥-٢٠ دقيقة كل ٢-٣ ساعات خلال أول ٢٤-٤٨ ساعة.



ما هي الإسعافات الأولية للركبة والكاحل؟

٣. الضغط: قم بالضغط على الكاحل المصاب باستخدام ضمادة مرنة أو غلاف ضاغط, حيث يساعد الضغط على تقليل التورم ويوفر الدعم للمنطقة المصابة
٤. الارتفاع: ارفع الكاحل الملتوي وادعمه على الوسائد حيث يساعد الارتفاع على تقليل التورم عن طريق تعزيز تصريف السوائل من المنطقة المصابة.



ما هي الإسعافات الأولية للركبة والكاحل؟

٥. تخفيف الألم: مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين (تايلينول) أو العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (مضادات الالتهاب غير الستيرويدية) مثل الأيبوبروفين يمكن أن تساعد في تخفيف الألم وتقليل الالتهاب.

٦. الدعامات: اعتمادًا على شدة إصابة الكاحل قد تحتاج إلى استخدام عكازين لتخفيف الضغط على الكاحل المصاب أو ارتداء دعامة للكاحل لتوفير الثبات ومنع المزيد من الإصابة.



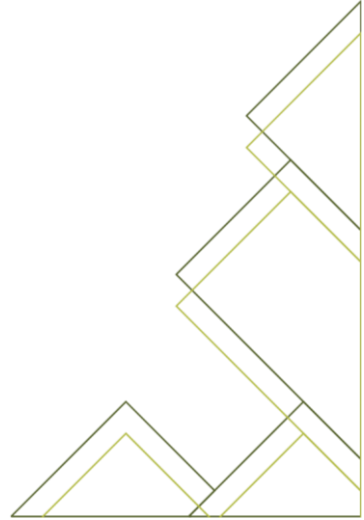
متى يجب علي الذهاب إلى الطوارئ؟

- ألم شديد.
- التشوه مرئي: إذا لاحظت تشوهًا ظاهرًا، مثل بروز عظم من خلال الجلد أو ظهور مفصل في غير مكانه.
- عدم القدرة على تحمل الوزن: إذا كنت غير قادر على وضع أي وزن على الطرف المصاب أو إذا كانت محاولة القيام بذلك تسبب ألمًا شديدًا، فقد يشير ذلك إلى إصابة كبيرة مثل الكسر أو تمزق الأربطة.
- التورم الشديد.
- تغير في اللون.



متى يجب علي الذهاب إلى الطوارئ؟

- الخدر أو الوخز.
- **النزيف الزائد:** إذا كنت غير قادر على السيطرة على النزيف من الجرح أو إذا كان النزيف حادًا.
- **المفصل مغلق أو عالق:** إذا أصبح المفصل، مثل الركبة، مغلقًا أو عالقًا في وضع معين ولا يمكن تحريكه فقد يشير ذلك إلى إصابة كبيرة.
- **في حالة الشك** من الأفضل دائمًا طلب التقييم الطبي.



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة مأخوذة من موقع [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم طب الطوارئ
بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم طب الطوارئ

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-546



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University