

أهداف العلاج وخطة وقاعدة المعالجة الذاتية

أ.د. سميرة خليل

حزيران 2005

تتلخص اهداف العلاج الابتدائية بما يلي :

- 1- تحقيق الاعراض الحادة للاصابة (الالم ، الترف ، الورم)
 - 2- التقليل من الالتهابات والمضاعفات المرضية
 - 3- المساعدة ي استعادة بناء الانسجة المتضررة والتالفة .
 - 4- استعادة الوظائف المتضررة في النسيج المصاب .
 - 5- ضمان النتيجة النهائية للعلاج من خلال (رفع لياقة والقوة والسرعة) وتطوير المهارات الحركية والنفسية أي تنميه (مكونات الانجاز) .
- تتحقق الاهداف اعلاه عند الالتزام بالعلامات ووفق التوقيتات لكل منها اضافة الى توثيق التطورات في نتائج العلاج جراء استخدام مختلف الوسائل العلاجية التأهيلية بما يحقق الانجاز من خلال تطوير اعادة الثقة بالنفس وتجاوز الخوف من تكرار الاصابة .
- وكقاعدة عامة في عام 1987 وضعت توقيتات توقيتية اللازمة للالتزام والشفاء الابتدائي في اصابات الانسجة المختلفة وكما يأتي :

- 1- العضلات (6 اسابيع)
 - 2- الاوتار والاربطة (12 اسبوع)
 - 3- العظام والمفاصل (6 - 12 اسبوع)
- وقد تحتاج بعض الاصابات الى فترات اطول لتحقيق القوة القصوى ، وعادة العلاجات الاطول تكون ضرورية في الحالات :

- 1- عند اهمال الاسعاف الاولي .
- 2- عند عدم تنفيذ العلاج والتأهيل بشكل ملائم .

وتتلخص خطة العلاج تبعاً لمرحلة الإصابة وطورها كما في الجدول ادناه :
 اما خطة العلاج والتأهيل من الإصابة كما يأتي : -

مراحل الإصابة	الطور	نوع العلاج
الالتهاب	اطوار تكون الليف تكوين الاوعية الدموية	مضادات الالتهابات ، العلاج الطبيعي المط - المساح (الا عند التهاب العضلة المتعظم)
التليف العضلي والضعف		تدريب القوة (المتحد المركزي واللامركزي)
فقدان الاستقبال الحسي		تمارين لوحه الاتزان (لوحه التذبذب) الترامبولين الصغير ، التخطي ، فعاليات خفيفة .
فقدان المهارة / عدم القدرة على الانجاز		تدريب المهارة (الركض ، الانحراف ، القطع ، الرمي ، الامسك ، المشي ، القفز والفعاليات ذات الشدة العالية) .

قاعدة المعالجة الذاتية للإصابات الرياضية

قاعدة المعالجة الذاتية بـ (الراحة ، التبريد ، الضغط ، الرفع) وتتلخص بـ (RICE) والتي تعني (R) الراحة (Rest) و (I) التبريد الثلج Ice والضغط (c) comprition و (E) الرفع Relation . وهي تشكل الاساس في علاجات الاصابات الحادة ولمدة تصل الـ (72 ساعة) الاولى في العديد من الحالات .
وتعد ذات فائدة كبيرة كذلك في علاجات الاصابات المزمنة او الاعراض الحادة للاصابات المزمنة .
يوصى بوجوب تطبيقها لمدة 2 - 3 ايام بعد الاصابة ودعمها باستخدام العلاجات مضادة الالتهابات (الالستيرويدية) اذا ما كانت ملائمة للحالة .

1- الراحة - REST -

- تبدأ حالما تحصل الإصابة او حالما يشعر المصاب بالاعراض وفي غضون (15 - 20 دقيقة) الاولى بعد حصول الإصابة وتستمر لعدة ايام او عدة اسابيع قبل الرجوع الى العمل
- الراحة خلال الـ (24) ساعة الاولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة لدى المصاب الى 50 - 70 % وتساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهاب والورم .
- تعد الطريقة الافضل لحماية الذات وتثبيت حركة المصاب وتعد ايضاً (الجبيرة الطبيعية) لتمديد حركة المنطقة المصابة .
- ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من التقليل من الحركات السريعة وذلك من اجل التخلص من الالتهاب والورم .
الراحة النسبية (الاستراحة)

عند حدوث الإصابة الحادة او المزمنة ، يجب ان توقف ممارسة النشاطات الرياضية والتدريبات ، وذلك لان الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي الى زيادة فترة العلاج الاولى خلال (24 - 72 ساعة) وذلك حسب شدة الإصابة . لذا

يجب الالتزام بالعلاج الأولي بشكل الراحة خلال الـ (24 ساعة) الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة لدى المصاب الى 50 - 70 % .

- وتساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهابات والورم وتعد الطريقة الأفضل لحماية الذات وتثبيت حركة المصاب وتعد أيضاً (الجبيرة الطبيعية) لتحديد حركة المنطقة المصابة .

- ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من تقليل الحركات السريعة وذلك للتخلص من الالتهاب والورم .

عند حدوث الإصابة الحادة او المزمنة ، يجب ان توقف ممارسة الانشطة الرياضية والتدريبات ، وذلك لان الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي الى زيادة فترة العلاج الأولى خلال الـ (24 - 72 ساعة) وذلك حسب شدة الإصابة ، لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولى بشكل تام (تثبيت تام ، تجميد ، ضغط ، رفع) والملائم حسب شدة الإصابة ، فالراحة هنا لاتعني انعدام الحركة التام الى ان يتم الشفاء في الانسجة المصابة ، لان ذلك يضر بالانسجة فالتثبيت التام يسبب ضمور العضلات ويحدد من ليونة المفاصل كما يقلل من تحمل الجهاز الوعائي القلبي .

لذا فأن ما يحتاجه المصاب بعد المرحلة الحادة هي (الراحة النسبية) أي ازاحة الجزء المصاب نسبة الى حركة اجزاء الجسم الاخرى غير المصابة والتخفيف عنه قدر الامكان وذلك من اجل تفادي المضاعفات اعلاه .

2- التبريد (الثلج) Ice :-

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها (التخدیر بالتجميد) ويقلل التبريد من الورم والتزف والالم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة (10 - 15 دقيقة) من حدوث الإصابة:-

- عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحترق مع استمرار الالم واخيراً التخدیر حيث يسكن الالم ، ان اكثر الطرائق شيوعاً في تجميد الإصابة هي (تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج) ويربط بالباندج حيث يشبث

على مكان الاصابة وبذلك يمكن ان يسلط ضغطاً على المنطقة المصابة فضلاً عن تبريدها ، ويراعى ان يكون الكيس رطباً لكي يحقق اتصالاً مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد .

- يوصى بالتبريد لمدة (24 - 48 ساعة) الاولى من الاصابة .
 - وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة على ضرورة التجميد المتقطع ويكون مفيداً اذا ما استخدم لاكثر من 7 ايام ، وخاصة في الكدمات الشديدة ، حيث تكون الـ (24) ساعة الاولى خطيرة جداً ويجب العمل على التجميد قدر الامكان اما في حالات الاصابة الخفيفة ذات (الترف الدموي القليل والورم) فان الانسجة ستجيب للعلاج خلال 48 ساعة فقط .

- اما في حالات الترف المصاحب للالتهابات الحادة فالعلاج بالتبريد يتم خلال (1 - 3 ايام) حسب استجابة النسيج المصاب .

- تجميد الاصابة يتم لمدة (10 - 15 دقيقة) مع فاصلة (3-5 دقائق)
 - استمرارية مدة التجميد تعتمد على نوع الاصابة وعمقها فمثلاً عند حدوث الاصابة قريبة من سطح الجلد (اصابة اربطة الكاحل والركبة) تحتاج الى وقت جيد اقل من اجل جعل التبريد يتموضع في العضلات العاملة على الكاحل والركبة.

- استمرارية التبريد تعتمد على نوع الجسم المصاب (نمط الجسم) فالرياضي ضعيف البنية يحدث التبريد في عضلاته خلال (10 دقائق) بينما النمط السمين يستغرق تبريد عضلاته لمدة (30 دقيقة) مقارنة بالتحيف .

3- الضغط (الكبس) Compression

- يستخدم الضغط لتقليل الورم ويضغط برفق ويستخدم الضغط مع التجميد وبدونه، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج ، كما يمكن ربط البانديج المطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب .
 - غالباً ما يستخدم البانديج (الرباط المطاطي) لتوليد الضغط وتبع الطريقة الاتية عند ربط البانديج :-

- أ- البدء بالرباط من اسفل منطقة الاصابة ببضع أنجات .
 ب- لف البانديج باتجاه الاعلى (لف حلزوني متصاعد).
 ج- البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط تدريجياً
 د- التأكد بين فترة واخرى من لون الجلد فوق الاصابة (حرارته والتحسس في المنطقة المصابة) وذلك من اجل التأكد من عدم الضغط على أي عصب او شريان .

4- الرفع (رفع الجزء المصاب) Elevation

- يجب ان يبقى الجزء المصاب على الارتفاع وذلك من اجل مقاومة الجاذبية الارضية والتي ترفع الدم والسوائل بشكل طبيعي باتجاه الاصابة ، وهذا يؤدي الى تجمع الدم والمخلفات في منطقة الاصابة والتشوه والورم والالتهاب ، حيث يمكن رفع مكان الاصابة بمستوى اعلى من القلب . وابقاء منطقة الاصابة مرتفعة لمدة تتراوح من (24 - 72) ساعة وعدم استخدام الحرارة خلال (24 - 48 ساعة) الاولى من الاصابة وتجنب أي علاجات حرارية او مراهم او ممارسة أي تمرين او شرب مايسبب رفع درجة الحرارة وذلك لكي لايزيد من الورم والتزف في المنطقة المصابة، فضلاً عن ضرورة اراحة الجزء المصاب التي هي من العلاجات الاساسية في مراحلها الاولى .

ويوضح الجدول ادناه الـ (RICE) لغرض العلاج المباشر للاصابة الحادة في الانسجة الرخوة

	RICE
1- الراحة	أي أراحة النسيج المصاب وتعديل الفعالية لصيانة اللياقة ، القوة والمهارة قدر الامكان .
2- الثلج	يوضع على المنطقة المصابة لمدة (15 - 30 دقيقة) كل (45 - 60 دقيقة) من اجل تقليل التورم ، التزف ، الالم ، التقلص العضلي المرافق .
3- الضغط	يستخدم ضمادات الضغط (ولاتفضل الضاغطات) من اجل تقليل التورم ، ويجب ان تكون قوية ومريحة ويتم ذلك باستخدام الضمادات المطاطية (CREPE) بانديج.
4- الرفع	يرفع العضو المصاب لتقليل اثر الجاذبية على تجمع الدم والتورم في منطقة الاصابة