

مكونات الجهاز العظمي



المفاصل تربط
العظام ببعضها
وتساعد على
الحركة

العضلات
وتعمل على
حماية العظام
من الإصابات



الأربطة العضلية
تربط العظام
المكونة للمفصل
ببعضها وتسهل
حركة الجسم

العظام وتحمي
أعضاء الجسم
الداخلية من
الإصابات

الجهاز
العظمي

المقصود بالإسعافات الأولية

يقصد بالإسعافات الأولية مجموعة الأفعال البسيطة والمفيدة التي تقدم للمصاب في موقع حدوث الإصابة أو قريباً منه. أهمية الإسعافات الأولية:

١- التقليل من تدهور حالة المصاب.

٢- سرعة شفاء المصاب.

إن إهمال القيام بالإسعافات الأولية رغم بساطتها قد يسبب توقف عمل العضو بصورة طبيعية، لذا هي ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها.

نشاط ١ :إسعاف التشنج العضلي



التشنج العضلي عبارة عن تقلص للعضلة، وهو من الإصابات التي لا تشكل خطورة كبيرة، إلا أنه يسبب ألما يتدرج من الخفيف إلى الشديد الذي قد يعيق حركة العضو المصاب.



س: ما أسباب الإصابة بالتشنج العضلي؟

نقص في سوائل
الجسم والأملاح

أمراض الجهاز
الدوري في عضلات
البطن أو الصدر

حركة غير
طبيعية لعضو

التعرض للحرارة هواء
بارد في عضلات
الرقبة أو الكتف

كيفية إسعاف الإصابة بالتشنج العضلي

يعتمد إسعاف التشنج العضلي البسيط على مبادئ
هما: مد العضلة المصابة وتدليكها.

عضلات
الظهر

أصابع اليدين
والقدمين

الرقبة

عضلة
الساق
الخلفية

الأعضاء
التي تصاب
بالتشنج



طريقة إسعاف تشنج بعض العضلات



إسعاف التشنج في عضلة الربلة



إسعاف التشنج في عضلة الفخذ الخلفية



إسعاف التشنج في عضلات اليد



إسعاف التشنج في عضلات القدم

أنتبه إلى

- أن أعراض التشنج العضلي هي: ألم وتقلص وشد في العضلة المصابة.
- إمكانية استخدام رباط أو ضمادة مشددة لتخفيف الألم في العضلة المصابة.
- عدم القلق من الألم المصاحب للتشنج العضلي في حالة كونه محتملا، وذلك لكونه ألما مؤقتا.
- عدم استخدام العضلة المصابة في حالة الألم الشديد، ومراجعة الطبيب خاصة في حال استمراره.
- التوجه إلى الاختصاصي في حالة التشنجات العضلية المتكررة لأنها قد تكون عوارض لاعتلال أكثر خطورة.

نشاط ٢ :إسعاف التواء مفصل القدم

الالتواء هو تمدد للأربطة العضلية حول المفصل وينتج عن حركة فجائية تعمل على شد المفصل أكثر من حدود إمكانياته الطبيعية مما قد يؤدي أحيانا إلى تمزق جزئي في الأربطة المحيطة به، فيظهر على إثر ذلك تورم في المنطقة المصابة.

الأماكن التي تصاب بالالتواء:

- مفصل القدم والركبة.
- مفصل الرسغ والأصابع.
- فقرات العنق.



درجات الالتواء

البسيط: يسبب الألم لبضع ساعات فقط ولا يتطلب إسعافا أو عناية

المتوسط: يتطلب إسعافا وعناية بسيطة ولكنه يشفى دون تدخل طبي

الشديد: يمكن تمييزه بازدياد شدة الألم وكبر حجم التورم ويتطلب تدخلا طبيا وأسابيع من العناية

الأمور التي تراعى عند إسعاف الالتواء

- عدم تدليك المفصل الملتوي لأن هذا يزيد من تورم و يؤخر الشفاء.
- استخدام عازل بين كمادة الثلج وبين المنطقة المصابة لتجنب حدوث لسعة الثلج.
- عدم عمل كمادات ماء ساخنة للمفصل المصاب إلا بعد يومين أو أكثر من الإصابة، لتجنب حدوث نزف تحت الجلد.
- التأكد من دوران الدم في العضو المربوط بعد وضع الأربطة مباشرة، ومن ثم كل عشر دقائق، حيث إن الشد أكثر من اللازم يؤدي إلى إعاقة الدورة الدموية.

كيفية إسعاف التواء مفصل القدم

رفع القدم المصابة
عن الأرض



وضع كمادة باردة على
مكان الإصابة لمدة
نصف ساعة لتخفيف
الألم ووقف النزيف

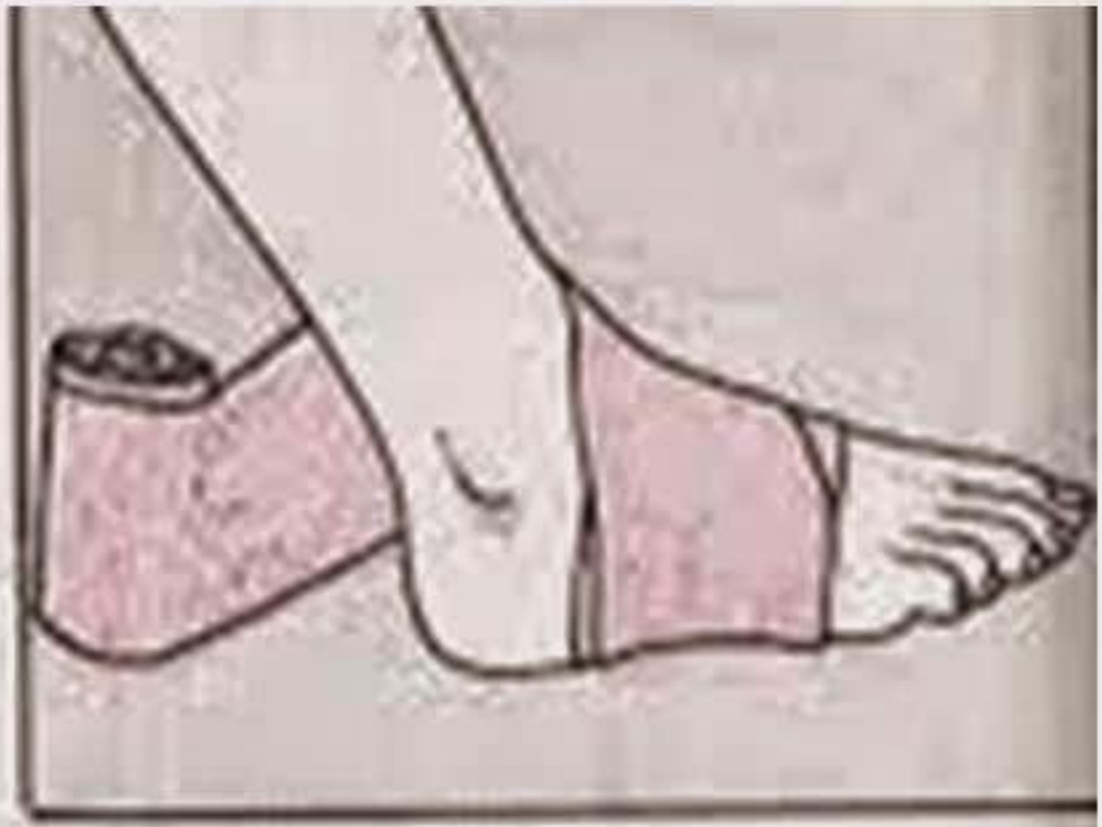
لف القدم المصابة
برباط لفائف



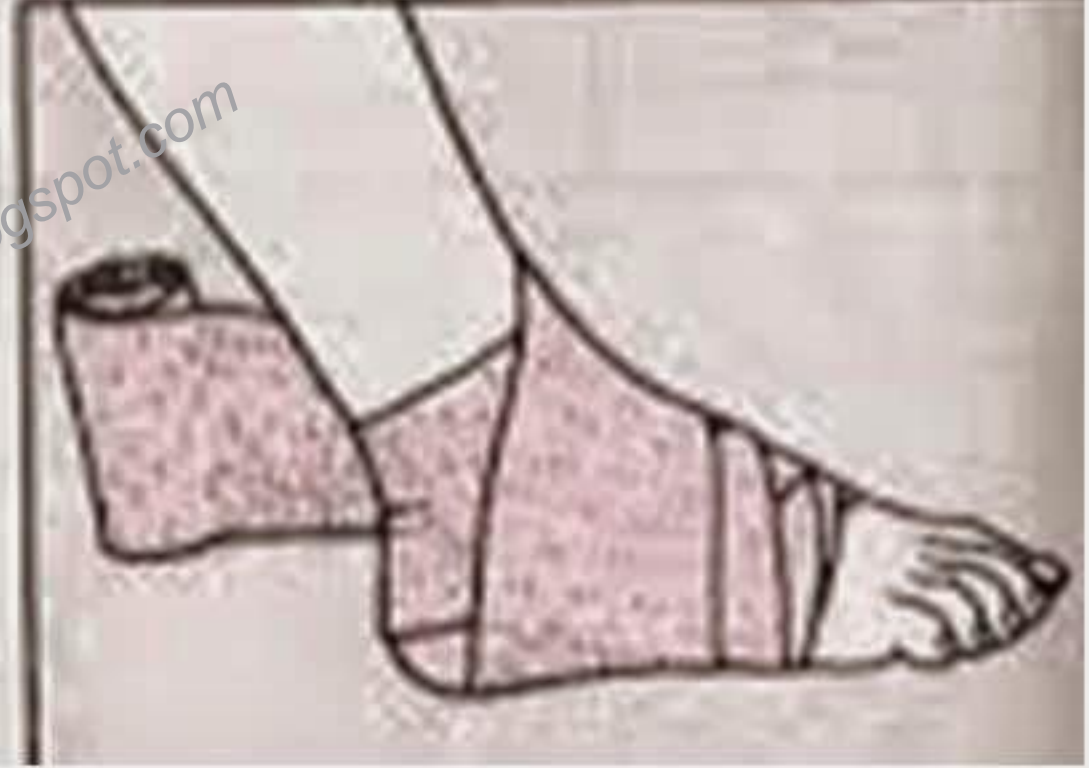
التأكد من دوران الدم في
القدم بفحص الأظافر أو
سؤال المصاب عن مدى
ارتياحه للرباط



oman-educational-portal.blogspot.com



oman-educational-portal.blogspot.com



التحقق من دوران الدم في العضو المربوط



اضغط على أحد الأظافر أو على الجلد في الطرف المربوط إلى أن يصبح أبيض ، ثم ارفع الضغط بسرعة وراقب لون الجزء المضغوط .

الملاحظة : لم يعد اللون الطبيعي بسرعة إلى المنطقة المضغوطة .

الاستنتاج : توجد إعاقة في دوران الدم مما يعني أن الرباط مشدود أكثر من اللازم .

الملاحظة : عاد اللون الطبيعي بسرعة إلى المنطقة المضغوطة .

الاستنتاج : دوران الدم بصورة طبيعية مما يعني أن الرباط مشدود بشكل مناسب

أعراض إعاقة دوران الدم

تغير لون قواعد
الأظافر إلى
الأزرق

صعوبة تحريك
أصابع اليدين
والقدمين

الإحساس بالتمل
في أصابع اليدين
والقدمين

ضعف النبض في
الطرف المربوط
مقارنة مع
الطرف السليم

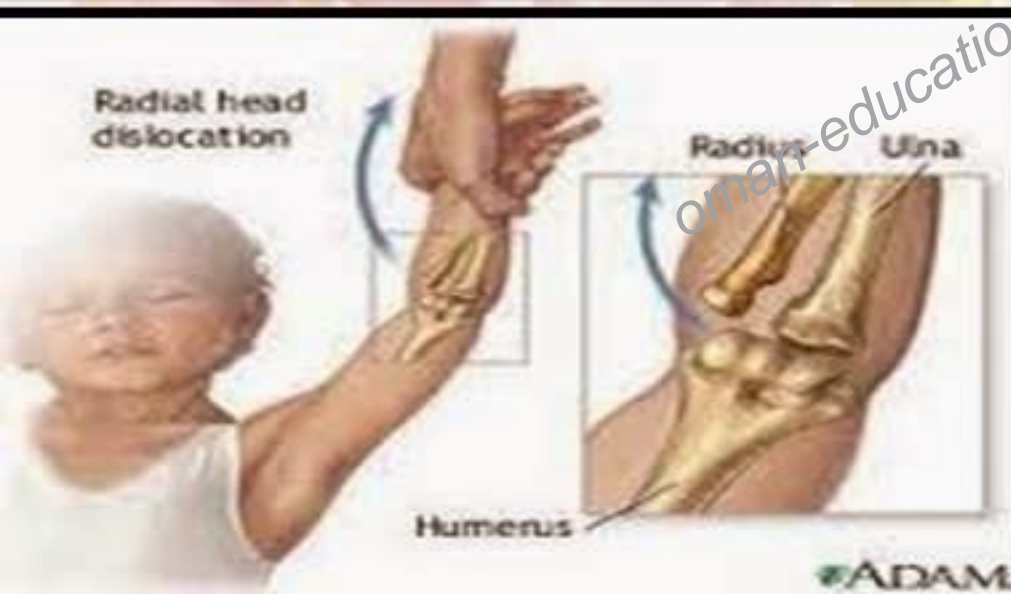
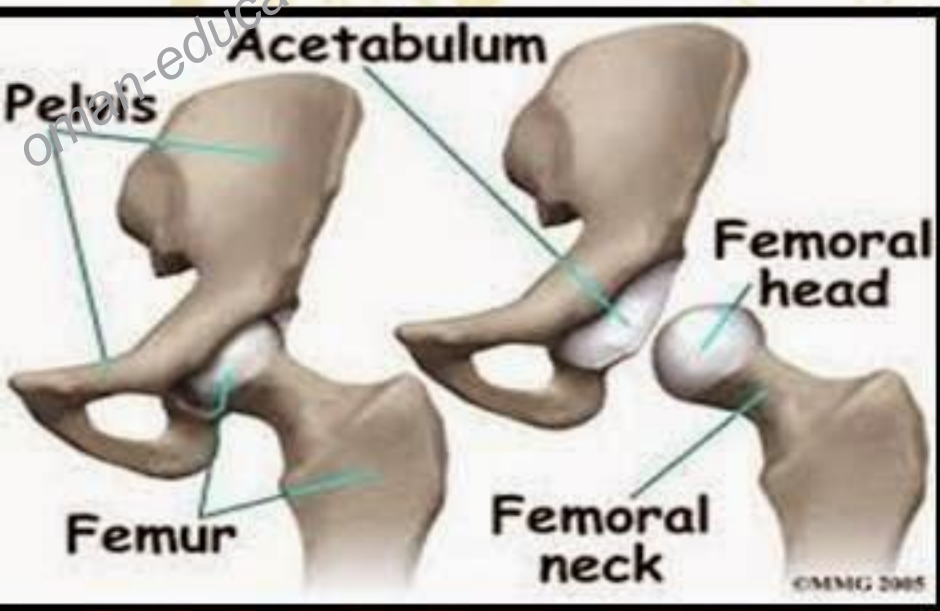
برودة أصابع
اليدين والقدمين

نشاط ٣: إسعاف خلع مفصل المرفق

يعد الخلع أكثر خطورة وإيلاما من الالتواء، يحدث الخلع نتيجة ابتعاد العظام المكونة للمفصل بعضها وتمدد أربطتها العضلية وأحيانا تمزقها.

أماكن الإصابة بالخلع :

- مفصل الكتف.
- مفصل المرفق.
- مفصل الرسغ والأصابع نتيجة للسقوط من أماكن مرتفعة قليلا على اليد وهي مبسوطة.



أعراض الإصابة بالخلع

اعوجاج المفصل وتغيير شكله

تورم المنطقة المحيطة بالمفصل

ألم شديد يتعذر معه تحريك العظام المصاب بالرغم من عدم وجود كسر

يعد خلع مفصل المرفق من الإصابات الخطيرة التي يمكن أن تؤدي إلى عاهة مستديمة نتيجة لوجود جميع أعصاب وأوردة وشرابين الذراع في هذه المنطقة .

الأمور التي يجب مراعاتها عند إسعاف خلع مفصل المرفق

١- عدم تدليك المفصل المخلوع لأن هذا يزيد من التورم و يؤخر الشفاء .

٢- ضرورة التأكد من دوران الدم في العضو المصاب بعد عمل الجبيرة له كل ١٠ دقائق ، و ذلك لأن شد الأربطة بقوة يعيق الدورة الدموية .

٣- إمكانية استخدام كمادات باردة في بداية الإصابة لتخفيف الألم و كمادات ساخنة بعد يومين من حدوث الإصابة لتخفيف الألم و التخلص من الكدمة .

٤- وضع قماش مناسبة أو قطن تحت عقدة الرباط لحماية الجلد من الاحتكاك كلما أمكن ذلك .

خطوات إسعاف المرفق المخلوع

أمسك طرفي الرباط
وألصقهما خلف رقبته
المصاب .



أضع الرباط المثلث
بلطف بين الذراع
المصابة وصدر المريض .



ألف الرباط المثلث الثاني
حول صدر المصاب
لتثبيت الذراع المرفوعة
مع إحكام ربطه .



أربط طرف الرباط من
ناحية المرفق المصاب
بلطف شديد أو أثبته
باستخدام دبوس .

