

اقدامات اولیه

پس از ایجاد آسیب های حاد ورزشی

کمیته توانبخشی هیأت پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

مترجم :

فیزیوتراپیست میلاد غلامی

فهرست

مقدمه

تعریف آسیب و صدمات حاد ورزشی
معرفی P.R.I.C.E

چه زمانی باید به فوریت های پزشکی مراجعه کرد؟

علوم پایه و فیزیولوژی آسیب های حاد

توضیح کامل و قوانین پروتکل P.R.I.C.E

درمان های اضافی دیگر و ملاحظات

موارد ممنوعه

ادامه مراقبت های پزشکی ورزشی

مقدمه

بسیاری از آسیب های حاد ورزشی را می توان با خیالی آسوده ، تا زمانی که توسط پزشک مورد ارزیابی قرار گیرد یا تا علائم آن از بین برود ، در منزل مدیریت کرد. تحقیقات پزشکی موجود قطعا هر رژیم درمانی را حمایت یا تأیید نمی کند اما بیشتر متخصصان پزشکی و کتاب های مرجع علمی معتقدند که درمان اولیه در منزل برای صدمات خفیف و متوسط ورزشی باید بر اساس پروتکل PRICE یا RICE انجام پذیرد.

P.R.I.C.E Protocol	
<u>P</u> rotection	مراقبت(محافظت)
<u>R</u> est	استراحت
<u>I</u> ce	یخ(سرمدرمانی)
<u>C</u> ompression	فشار(فشرده سازی)
<u>E</u> levation	ارتفاع دهی(بلند قرار دادن عضو آسیب دیده نسبت به قلب)

این پروتکل نقش مهمی در مدیریت آسیب های ورزشی حاد در چند دهه اخیر داشته است.

چه زمانی باید به فوریت های پزشکی مراجعه شود؟؟؟

بطور کلی صدمات ورزشی حاد در نتیجه ی یک رویداد خاص اتفاق می افتد از قبیل :

- ✓ افتادن بر روی دستی که در وضعیت کشیده شده و باز قرار دارد.
- ✓ برخورد با ورزشکار دیگر یا جسم سخت
- ✓ فرود ناشیانه (بدون تسلط و کنترل)
- ✓ شتاب سریع و حرکات انفجاری

در این رویداد ها ورزشکار ممکن است یک رگ به رگ شدگی یا کشیدگی ، کوفتگی یا شکستگی ، دررفتگی یا نیمه دررفتگی را متحمل شود. درحالی که بسیاری از صدمات را می توان بلافاصله در منزل درمان کرد ، اما آسیب های مشکوک به شکستگی و بخصوص دررفتگی یک اورژانس پزشکی محسوب می گردد.

لذا در صورت :

- ✓ ایجاد تغییر شکل در عضو

- ✓ ناتوانی در تحمل وزن و کاهش کارآمدی عضو
- ✓ و یا بدتر شدن علائم و نشانه های قبلی انجام ارزیابی های اورژانس پزشکی توصیه می گردد.

همچنین اگر فرد آسیب دیده دچار :

- ✓ رنگ پریدگی
- ✓ افت فشار خون
- ✓ کاهش و یا افزایش ضربان قلب
- ✓ تجربه حس فلج شدن یا عدم توانایی در حرکت دادن قسمتی از بدن
- ✓ سوزن سوزن شدن ، کمرختی یا درد شدید

باشد ، بدلیل اینکه این علائم می توانند نشانه هایی از آسیب به بافت عصبی و عروقی فرد مصدوم باشند ، توصیه می گردد که حتما به اورژانس پزشکی جهت انجام معاینات دقیق ارجاع گردد.

علائم آسیب های حاد

از نتایج آسیب های حاد ، صدمه دیدن بافت نرم از جمله: پوست ، فاسیا ، غضروف ، عضلات ، تاندون ها و یا رباط ها می باشد که آسیب به استخوان یا اعصاب و عروق نیز می تواند همراه این صدمات ایجاد شود.

از جمله علائم آسیب های حاد می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- ✓ درد موضعی
- ✓ ورم
- ✓ قرمزی یا کبودی
- ✓ محدودیت دامنه حرکتی
- ✓ کاهش عملکرد
- ✓ ...

چرا و چگونه این علائم ظاهر می شود؟

پس از یک آسیب تروماتیک (ناشی از ضربه) زنجیره ای از رویداد های زیر اتفاق می افتد:

- پیچ خوردگی ، پارگی و یا ضربه که می تواند منجر به آسیب های میکروسکوپی و ماکروسکوپی عروق و بافت همبند و ... شود.
- این آسیب میکروسکوپی باعث نشت خون ، پلازما و مایع سلولی به بافت های مجاور می گردد.

- نشست مایعات همراه با ترشح مجموعه ای از واسطه های شیمیایی و همچنین اتساع عروق خونی ، باعث تورم در آسیب حاد می شود.
- به همان اندازه که خون به سطح زیر پوست مهاجرت کند ، پوست ممکن است به رنگ قرمز تیره یا ظاهری کبود مشاهده گردد.
- احساس درد در نتیجه تجمع مایعاتی است که حاوی مواد شیمیایی خاصی است که بدلیل آسیب سلولی منتشر شده اند و همچنین کاهش سطح اکسیژن در سطح بافت نرم (هایپوکسی) ایجاد می شود.

نوع و شدت علائم می تواند تا حد زیادی با توجه به شدت تروما (ضربه) و منطقه ای از بدن که آسیب دیده ، متفاوت باشد.

P.R.I.C.E (محافظت ، استراحت ، یخ ، فشردن سازی ، ارتفاع دهی) مفهوم حفاظت (مراقبت) را به پروتکل سنتی R.I.C.E می افزاید. مراقبت ناحیه ی آسیب دیده از ایجاد آسیب بیشتر و یا جدید ، در فرآیند درمان بسیار مهم و کلیدی است. کارشناسان توصیه می کنند افرادی که دچار آسیب حاد شده اند ، پروتکل P.R.I.C.E را سریعاً پس از آسیب دیدگی انجام دهند. این اقدام خصوصاً در طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت اولیه می تواند اثرات مفیدی داشته باشد.

P (Protection) :

یعنی محافظت (مراقبت) با هدف جلوگیری از ایجاد آسیب جدید و یا تشدید علائم آسیب موجود. برای مثال جهت مراقبت از یک پای آسیب دیده ، می توان با محدود کردن و یا اجتناب از وزن گذاری بر روی آن به کمک عصا و ... از ایجاد آسیب بیشتر به آن جلوگیری کرد. محدود کردن عضو آسیب دیده بوسیله ی یک اسلینگ یا آتل نیز می تواند یکی از ابزارهای محافظت قلمداد شود.

R (Rest) :

استراحت برای انجام فرآیند ترمیم مهم است. اگرچه بسیاری از متخصصین پزشکی ورزشی اصطلاح "استراحت نسبی" را به معنی استراحتی که اجازه فرآیند ترمیم را می دهد به کار می برند ، اما این بدان معنی نیست که استراحت به قدری کم باشد که بهبودی را به خطر بیاندازد و یا سرعت ترمیم را کم کند. فرد مصدوم باید از فعالیت هایی که باعث ایجاد درد در ناحیه ی آسیب دیده می شود خودداری کند ، چرا که این حرکات می توانند مانع از انجام و یا پیشرفت فرآیند ترمیم شوند. با این حال حرکات آرام و بدون درد می تواند سودمند باشد. همچنین ثابت شده است که انجام حرکت در دامنه حرکتی مفاصل و انقباض های ایزومتریک (ایستا) از عضلات اطراف ناحیه ی آسیب می تواند باعث افزایش سرعت ریکاوری (بازیابی) گردد.

I (Ice) :

یخ به معنای استفاده از مدالیت های درمانی سرد است که اصطلاحاً به عنوان کرایوتراپی (سرمدرمانی) شناخته می شود که برای درمان صدمات حاد کاربرد دارد. یخ با هدف به حداقل رساندن تورم و کاهش درد توصیه میگردد. راه های بسیاری برای انجام کرایوتراپی (سرمدرمانی) در خانه وجود دارد. شایع ترین و راحت ترین راه ، استفاده از یک کیسه پلاستیکی ساده است که در آن یخ خرد شده ریخته و با قرار دادن آن داخل یک حوله ، بر روی ناحیه ی آسیب دیده گذاشته شود. یک نکته مهم که جهت مراقبت از پوست

باید در نظر گرفته شود ، این است که زمان سرمادرمانی را محدود به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کنیم. بطور کلی اثرات سیکل (چرخه) ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یخ گذاری و ۱ تا ۲ ساعت استراحت به مراتب موثرتر و ایمن تر از دوره های طولانی یخ گذاری اعلام شده است. ممکن است که در موقع تماس طولانی یخ با عضو ، پوست و بافت های زیرین دچار آسیب گردند. در صورت مشاهده این وضعیت درمان با یخ باید متوقف گردد. با این حال ایجاد قرمزی تنها شایع است و باید چند دقیقه بعد از برداشتن یخ برطرف شود.

C (Compression) :

فشرده سازی به معنای اعمال نیروی فشاری به بافت و ناحیه ی آسیب دیده توسط یک نیروی خارجی مثل بانداز فشاری. این نیروی فشاری علاوه بر اینکه تورم ایجاد شده را به حداقل می رساند ، می تواند برای عضو آسیب دیده یک حمایت نسبی نیز ایجاد کند. در هنگام استفاده از بانداز الاستیک (کشی) باید برخی از نکات را در نظر داشت.

بانداز باید به طور مستقیم بر روی پوست و از چند سانتی متر پایین تر از سطح آسیب به شکل عدد ۸ لاتین و یا بصورت مارپیچ (اسپیرال) تا چند سانتی متر بالاتر از سطح آسیب استفاده شود. میزان کشش باند باید در حد متوسط و کافی باشد و فشار بیش از حد به بافت وارد نکند. بانداز نباید باعث ایجاد بی حسی ، سوزن سوزن شدن و یا تغییر رنگ در بافت شود در صورت مشاهده این علائم ، با شل کردن بانداز سریعاً این علائم تسکین می یابد. بطور کلی برای کاهش این علائم بهتر است که قبل از خواب بانداز را برداشته یا بطور قابل توجهی شل و سپس صبح روز بعد مجدداً بسته شود.

پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

E (Elevation) :

بلند کردن عضو آسیب دیده برای کمک به کاهش تجمع مایع (تورم) در اندام یا مفصل آسیب دیده توصیه می شود. کنترل تورم می تواند به کاهش درد کمک کرده و از کاهش دامنه حرکتی جلوگیری کند و همچنین می تواند تاثیر مثبتی بر افزایش سرعت ریکاوری (بازابی) داشته باشد. ارتفاعی مناسب است که در آن وضعیت ، ناحیه ی آسیب دیده در موقعیتی بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. بهتر است در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول علاوه بر اینکه عضو آسیب دیده در بیشتر ساعات روز در ارتفاع قرار می گیرد ، در شب و هنگام خواب نیز با استفاده از بالش های اضافی نیز در وضعیتی بالاتر از سطح قلب نگه داشته شود. اگر پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت تورم به شکل قابل توجهی ادامه داشته باشد ، بهتر است عضو آسیب دیده برای مدت بیشتری بالا نگه داشته شود.

در بیشتر آسیب های ورزشی ، می توان یخ را با استفاده از یک بانداز فشاری بر روی ناحیه آسیب دیده نگه داشت و همچنین در این وضعیت عضو را بالاتر از سطح قلب قرار داد. دستیابی همزمان به استراحت ، سرمادرمانی ، فشار بر روی بافت و بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده ، می تواند درمان مطلوب و مناسبی برای آسیب های حاد در منزل باشد.

درمان های اضافی و مکمل

✓ به منظور کاهش ورم (ادم) بیماران می توانند ماساژ ملایم بسمت قلب و تمرینات دامنه حرکتی ملایم برای مفاصل آسیب دیده و بافت نرم اطراف آن را انجام دهند.

✓ انجام انقباضات عضلانی ایزومتریک (ایستا) می تواند به بهبود و حفظ قدرت و عملکرد ناحیه آسیب دیده کمک کند. برای مثال فردی که از ناحیه ساق پا دچار آسیب دیدگی شده است می تواند هم در هنگام نشستن و هم در هنگامی که دراز کشیده است ، عضلات ناحیه ران و ساق خود را سفت کرده و از آن ها انقباضات چند ثانیه ای بگیرد. به این شکل عضلات پا به کار گرفته می شوند و تمرین داده می شوند حتی با وجود اینکه خود اندام تحتانی حرکتی نکرده و وزنی را نیز تحمل نمی کند.

موارد ممنوعه

برخی از اقدامات درمانی می تواند خود سبب تشدید آسیب گردند. در زیر لیستی از مواردی که می تواند یک آسیب حاد را تشدید کند ، آورده شده است :

- ✓ گرم کردن و یا انجام گرما درمانی برای ناحیه آسیب دیده.
 - ✓ کشش ، جا به جایی ، تحمل وزن و یا هر حرکتی که با درد همراه است.
 - ✓ ماساژ عمقی یا تهاجمی شدید.
 - ✓ گذاشتن یخ و یا Cold Pack به طور مستقیم بر روی پوست و بمدت طولانی.
 - ✓ مشاوره هایی که برخلاف عقل سلیم و اصول پایه ای پذیرفته شده در مراقبت از آسیب ها باشد.
- مصدومانی که راجع به چگونگی انجام درمان آسیب خود مطمئن نیستند باید به پزشک مراجعه نمایند.

ادامه مراقبت های نهایی پزشکی ورزشی

بسیاری از صدمات ورزشی نیازی به مراجعه به مرکز اورژانس و یا انجام ارزیابی در بیمارستان را ندارند. با این وجود به منظور تشخیص دقیق تر و بهترین توصیه برای بازگشت مناسب ، سریع و امن به فعالیت ورزشی باید از کسی که بخوبی آموزش دیده ، مشاوره گرفت. مشاوره با متخصصین پزشکی ورزشی در اکثر آسیب های ورزشی توصیه می شود.

از جمله توانایی های متخصص پزشکی ورزشی :

- ✓ تشخیص صحیح و دقیق محل و شدت آسیب
- ✓ تجویز انواع روش های تشخیصی و تصویر برداری برای تشخیص بهتر در صورت لزوم
- ✓ انجام برآورد دقیق طول دوره ترمیم و زمان مناسب بازگشت به فعالیت ورزشی و طراحی پروتکل درمانی، پیشگیرانه از آسیب های بعدی
- ✓ توصیه های لازم برای مدیریت بیشتر درمان مانند: بی حرکتی ، استفاده از آتل و ارتز ، وزن اندازی محافظت شده ، تجویز دارو ، تزریق و یا مداخلات جراحی در صورت نیاز

- ✓ بحث راجع به مهارت های خاص هر رشته ورزشی ، کنترل وزن و تمرینات قلبی و عروقی که با وجود یک آسیب به شکل ایمن قابل انجام باشند
 - ✓ برقراری ارتباط موثر با مربیان و تمرین دهنده های ورزشی و خانواده در صورت لزوم
 - ✓ تجویز پروتکل های درمانی مخصوص هر نوع آسیب و ورزش با در نظر گرفتن وضعیت ورزشکار
 - ✓ توصیه کردن به درمان های دیگر از جمله : فیزیوتراپی ، کینزیوتپیینگ ، طب سوزنی ، کاردرمانی ، ماساژ درمانی یا درمان های کایروپراکتیک و ...
 - ✓ ارائه ی برنامه تغذیه ای ، مکمل های غذایی و پیشگیری از آسیب دیدگی با طراحی دقیق تمرینات
 - ✓ راهنمایی ورزشکار برای بازگشت تدریجی به ورزش و فعالیت از طریق پیگیری منظم وضعیت جسمی و روحی ورزشکار
- صدمات حاد ورزشی در نحوه ایجاد ، شدت آسیب ، طول دوره ریکاوری و بازگشت بسیار متفاوت هستند. در آسیب های با شدت خفیف تا متوسط می توانید از پروتکل درمانی P.R.I.C.E برای کاهش علائم استفاده کنید. هنگامی که علائم آسیب باقی بماند یا شدید باشد ، فرد مصدوم باید به یک پزشک متخصص مراجعه کند.

پزشکی ورزشی استان کرمانشاه

ارتباط با ما



▪ کرمانشاه ، بلوار شهید بهشتی استادیوم آزادی، هیأت پزشکی ورزشی

▪ تلفن : ۳۸۳۵۵۹۹۲

▪ فاکس : ۳۸۳۵۷۳۹۷

▪ سامانه پیامک : ۱۰۰۰۳۸۳۵۵۹۹۲

▪ کلینیک فیزیوتراپی و توانبخشی : ۰۹۳۰ ۱۳۴ ۸۰۸۶

Email : Kermanshah@ifsm.ir



[kermanshahsportsmedicine](https://t.me/kermanshahsportsmedicine)



[kermanshahsportsmedicine](https://www.instagram.com/kermanshahsportsmedicine)