الإسعافات الأولية:

1- ايقاف اللاعب المصاب عن اللعب فوراً مع الراحة التامة.

2- بعد التشخيص تبريد العضلة بالماء المثلج او جريش الثلج او استخدام اثيل كلورايد (بخاخ) للتبريد وتسكين الألم والسيطرة على النزف والورم لمدة (20 الى 30) دقيقة متقطعة خاصة اليوم الاول.

3-ضغط المنطقة المصابة بالرباط النسيجي المطاطي لتقريب أنسجتها

. 4-رفع المنطقة المصابة عن مستوى القلب للسيطرة على النزف

5- إعطاء المسكنات الخاصة بالألم.

اما العلاج الطبي:

1. بعد مرور 48 ساعة تعطى الأشعة تحت الحمراء مع التدليك اليدوي المسحي السطحي ثم العميق بعد عدة أيام.

2. أعطاء الموجات فوق الصوتية او القصيرة وحسب الموقع الاستمرار بالتدليك اليدوي العميق.

4. أعطاء تمارين بالتدرج للمساعدة بشفاء العضلة ورجوعها الى وضعها الطبيعي مع زيادة الشدة.

وتقيم حالة المصاب بإعطاء تمارين أو جهد خاص للتأكد من الشفاء التام.

المضاعفات:

قد تحدث تليفات بالعضلة او التغضرف نتيجة تجمع الدماء أو حدوث التصاقات نسيجية وقد تحتاج الى تداخل جراحي أحيانا وقد تحتاج العضلة الى خياطة طبية نتيجة انفصالها.

من الصعب تخيل الحياة بدون وجدود الإسعافات الأولية فعلي الرغم من إنهاء إجراءات مؤقتة إلا إن لها أهمية كبيرة في إبقاء مصاب على قيد الحياة، فهي تنقذ حياة العديد من الأشخاص قبل إن يتفاقم الموضوع.

وبدون الإسعافات اللازمة والعناية بالشخص المصاب يمكن إن يؤدي ذلك إلى الوفاة فمن منا لم يتعرض لحدثه أو أصابه في المنزل أو في الشارع أو في العمل أو في أي مكان، وكان بحاجه إلى إسعافات أوليه

يحتاج الكثير منا في حياته اليومية إلى الإسعافات الأولية كونها من طرق النجاة لبعض الأشخاص الذي يتعرضون لحوادث أو إصابات أو نوبات مفاجئة، حيث يكون الإنسان حينها بحاجة إلى من يسعفه للتغلب على الأزمة المرضية التي يمر بها. ولا شك أن الطرق الإسعافية تختلف على حسب الإصابة وعمر المصاب أيضًا، وذلك ما تعريف الإسعافات الأولية هي عبارة عن الخطوات الأولية أو المساعدات الأولية لتعرض الشخص لحادثه أو إصابة طارئة وذلك حتى نقل إلى المستشفى والطبيب المختص لفحصه ومعرفة حالته. والإسعافات الأولية تساعد في تفاقم أو تخفيف الموضوع وهذا يرجع إلى نوع الإسعافات المقدمة للمصاب ومدي درية المسعف من عدمه وغيرها من مبادئ وأساسيات لابد إن يكون لمسعف على علم بها من اجل إنقاذ الموقف.

أهمية الإسعافات الأولية

العمل على تخفيف تعب المصاب لحين وصوله إلى المستشفى وذلك من إعطاءها المسكنات.

العمل على الوصول بالمصاب إلى أعلى مراحل النجاة من الموت. وذلك من خلال قيامها بوقف النزيف القيام بعد الصدمات والطرق المختلفة لفتح مجري التنفس، إعادة المصاب إلى وعيه في حالة ما إذا كان فاقد للوعي. تعمل على عدم تفاقم إصابة المريض وذلك من خلال قيامها بإعطائها خافض للحرارة، وتنظيف جروحه.

الحفاظ على صحة المصابين ومساعدتهم على تخطي الآلام التي يشعرون بها لحين اتخاذ الإجراءات الضرورية لهم. الإسعافات الأولية مؤقتة إلا أنها ضرورية جدًا. أساسيات الإسعافات الأولية الحرص على إسعاف المصاب بكافة الطرق، واعتبره لم يمت والعمل على إبقاءه على قيد الحياة باستخدام كافة السبل الممكنة.

الحرص على إنعاش قلب المصاب، وتسلك مجري التنفس وذلك من خلال أجهزة التنفس الصناعي.

تدوين جميع المعلومات المتعلقة بالمصاب والإصابة وكيف تمت وتاريخ المصاب مع المرض وغيرها من معلومات قد تساعد الطبيب المختص في تشخيص الحالة مبكرًا. العمل على راحة المصاب بكافة الطرق، وتهدئته قدر الإمكان.

الاهتمام بالشخص المصاب اهتمام كبير حتى يصل إلى المستشفى وعمل الإجراءات الأزمة.

العمل على إبعاد المصاب من مكان الإصابة حتى لا يوثر بالسلب على صحته. توفير كافة سبل النقل المريح للمريض وعدم إزعاجه.

من هو المسعف

هو الشخص الذي يقوم بعمل الإسعافات الأولية، ولكنه يجب إن يكون مدرب وذو كفاءة عليه من اجل عمل اللازم بشكل سليم، ويمنع وفاة الحالة المصاب.

من أهم ما يجب توفره في المسعف الاتي:

سر عة البديهة وسررعة التصرف واختيار طرق الإسعاف الصحيحة.

التدريب والخبرة وان يكون التدريب على يد متخصصين في هذا المجال.

الأمانة والحفاظ على كافة ما يتعلق بالمصاب من معلومات.

إن يكون هادي الأعصاب، لا ينفعل، ولا يتوتر، ولا يكون لديه أي أنواع من الفوبيا الخاصة برؤية الدم وما إلى ذلك. إن يكون على درجة عالية من المعرفة بالمعلومات الطبية التي تمكنه من معرفة ما إذا كانت أعضاء جسم المصاب تعمل أم يوجد منها معطل، وان يعرف ما إذا كان المصاب لديه نزيف داخلي أو لا.

كيف يتصرف المسعف:

في البداية يحرص لمسعف على إن يكون محيط المصاب خالي حتى يتمكن من إسعافه.

التأكد من انه يتنفس وفي حالة توقف التنفس عليه بإسعافه من خلال أجهزة التنفس الصناعي التي يجب انه تكون عربية الإسعاف مزودة بها، في حالة حدوث أصابه جنائية يقوم باستجواب المصاب واستدعي الشرطة.

في حالة توقف القلب يجب على المسعف اتخاذ التدبير الأزمة من اجل إنعاش القلب. وفي حالة توقف التنفس استخدم التنفس الصناعي من اجل جعل المصاب قادر على التنفس.

في حالة النزيف يجب على المسعف إيقاف النزيف. في حالة الكسر: وضع الجزء المكسور في جبيرة مؤقتة لحين الذهاب إلى المستشفى وعمل الإجراءات اللازمة.

مراحل الإسعافات الأولية تمر الإسعافات الأولية بالمراحل التالية:

المرحلة الأولى وهي تعتب من أهم المراحل تعرف ب Abc وفي هذه المرحلة لابد التأكد من إن المصاب يتنفس والقلب والرئة تعمل، وان الأكسجين يصل إلى جميع أجزاء المخ وإذا وجد إي من هؤلاء معطل فلابد من اتخاذ الإجراءات اللازمة.

المرحلة الثانية في هذه المرحلة يتأكد المسعف من عدم وجود كسر أو كدامات ويقوم بتنظيف وتطهير الجروح، التأكد من عدم وجود نزيف.

المرحلة الثالثة في هذه المرحلة تسمي مرحلة الشفاء وفيها يقوم المسعف بإعطائه المسكنات والعمل على تهدئة قلق وخوف المصاب لحين وصوله إلى المستشفى وعمل الإجراءات اللازمة.

ملاحظات: لا بد إن يتوفر في كل منزل صندوق يسمي بصندوق الإسعافات الأولية ويحتوي هذا الصندوق على شاش، وضمادات ومطهرات قفازات معقمه، مراهم مضاد حيوي، ومراهم للحروق.

أدوية مسكنه تستخدم في حالات الطوارئ وغيرها من الأدوات التي تستخدم في إسعاف أي جرح أو كسر يمكن إن يحدث لأحد أعضاء الأسرة فجأة.

الحرص على تجديد محتويات هذا الصندوق باستمرار، ولابد من إن يكون على الأقل واحد في العائلة على دراية ببعض الإسعافات الأولية التي يمكن استخدمها من اجل إسعاف من يتعرض لأي حادث طارق.

الاحتفاظ بأرقام الإسعاف أو طوارئ أي مستشفى قريبة من اجل الاتصال بها عند الحاجة وإنقاذ الموقف.

أنواع الإسعافات الأولية هناك عدة أنواع للإسعافات الأولية وهي تختلف حسب نوع الإصابة وحسب سن المصاب، فهناك إسعافات أولية خاصة بالكسور.

وإسعافات خاصة بالغيبوبة وأخري للنزيف، أو الحروق، السكتات القلبية. السكتات الدماغية، ضيق التنفس، ارتفاع ضغط الدم إسعافات لانخفاض أو الارتفاع الشديد في درجة الحرارة.

حيث إن لكل إصابة مجموعة من الإسعافات الخاصة بها يجب على المسعف معرفته حتى يستطيع التعامل مع الموقف.

أيضًا تختلف الإسعافات الأولية حسب سن الشخص المصاب فالإسعافات الأولية الخاصة بالطفل.

والطرق المتبعة تختلف عن الإسعافات الأولية التي يتلقها شاب تختلف عن الإسعافات الأولية المقدمة لرجل مسن.

ننصح بأن يقوم الجميع بأخذ الدورات التوعية التي تفيدك في تعلم الإسعافات الأولية التي تمكنك من إسعاف الوضع لحين وصل سيارة الإسعاف المجهزة.

فمثلًا في حالة تعرض أحد الأشخاص لضربة شمس فيمكنك إسعافه بجعله مستلقي على الأرض، ورفع إقدامه.

واستخدم الكمادات الباردة من أجل خفض درجه حرارة جسم المصاب وأعطاه السوائل من أجل أن تتحسن حالته وفي حاله عدم الاستجابة يتم الاتصال بالإسعاف مباشره.

في حالة الإصابة بالحرق يمكنك وضع الجزء المصاب تحت الماء المعتدل لمده عشر دقائق ثم تركه يجف، واستخدم المراهم الخاصة بالحرق وبعدها يتم لف الجزء المصاب بلفائف غير لاصقه، ويجب عدم استخدام الثلج في حالة الحريق وذلك لأنه يسبب الكثير من الأضرار.