

الإلتواءات، و الإجهاد العضلي، و التهاب الأوتار Sprains, Strains, and Tendonitis

إِضْطَاط

الضغط على المنطقة المصابة يمكن أن يساعد في تقليل التورم. استعمل ضمادة التفاف مرنة. قم بلف المنطقة المصابة ابتداءً من أبعد نقطة من قلبك.



يجب أن تكون الضمادة الملفوفة دافئة ومريحة دون أن تتسبب في قطع الدورة الدموية. إذا بدأت تشعر بتئمل أو تخدر في أصابع القدم أو أصابع اليد، أو تحولت الأصابع إلى اللون الأزرق أو الأبيض، فهذا يعني أن الشدة ضيقة جداً. في هذه الحالة افتح الضمادة ثم أعد لفيها بضغط أقل.

إِرفَع

عندما تقوم بوضع الثلج على إصابتك، أو إذا كنت جالساً أو مستلقياً، فعليك أن ترفع المنطقة المصابة إلى مستوى القلب، بقدر الإمكان. بالإضافة الي أن رفع المنطقة المصابة قليلاً يساعد في السيطرة على التورم. استخدم كرسيّاً، أو وسادة، أو أي داعم آخر يرفع المنطقة المصابة لإ راحتها.

يحدث الإلتواء و الإجهاد العضلي عندما تتمدد العضلات أو الأربطة أو عندما تتمزق. التهاب الأوتار، و يسمى بالإنجليزية 'تاندونيتس'، و يحدث عندما يلتهب الأوتار. الإصابتين معاً، يُطلق عليهما إصابات 'الأنسجة اللينة'.

يمكن أن تستغرق إصابتك عدة أسابيع للشفاء. أفضل طريقة لتعجيل شفاك هو استخدام أسلوب 'رايس' - 'R.I.C.E.' :

ارتح، ضع الثلج، إضغط، إرفع

تحريك المفصل أو العضلة المصابة مهم أيضاً للشفاء.

من أجل تسكين الألم، قد يقترح عليك طبيبك تناول بعض الأدوية بانتظام مثل الاسيتامينوفين (تايلينول) أو الإيبوبروفين (أدفيل، موتارين).

ارتح

وقر الراحة والحماية للمنطقة المصابة بقدر ما تستطيع.

أنصت لجسدك. إذا كان هنالك نشاط يسبب لك الألم، فيجب تقليل مزاوله ذلك النشاط.

ضع الثلج

البرودة قد تقلل من الألم والتورم. ضع الثلج على منطقتك المصابة لمدة 15 دقيقة، ما بين ثلاث إلى أربع مرات في اليوم، و ذلك في الأيام القليلة الأولى.

لا تضع أبداً كيس الثلج أو كيس البلاستيك مع الثلج مباشرة على البشرة العارية. إذ يمكنه أن يضر بشرتك. المنشفة أو الطبقة الأولى من الضمادة تساعد في نشر البرودة مع حماية بشرتك.

العودة إلى مزاولة الأنشطة وممارسة الرياضة
بعد الإصابة، تصبح العضلات أو الأوتار أو الأربطة غير المستخدمة أقصر وأضعف. وبالتالي يصبح من المرجح أنك قد تؤدي نفسك مرة أخرى عند العودة إلى استخدام هذه المنطقة من جسديك.

قبل أن تعود إلى مزاولة الأنشطة، يجب أن تكون قادراً على تحريك المفصل أو العضلة المصابة بكامل إمكاناتها على الحركة. يمكنك إضافة تمارين لتقوية عضلاتك كلما تماثلت للشفاء.

عد تدريجياً إلى مزاولة النشاط العادي و زد عليه كلما كنت قادراً على ذلك. على سبيل المثال، بعد التواء في الكاحل، فإن العداء يبدأ بالمشي ثم يقوم بإضافة تمارين الجري كلما كان قادراً على ذلك.

يعتبر أخصائي العلاج الطبيعي مرجعاً ممتازاً للمساعدة في عودتك إلى مزاولة نشاطك مرة أخرى. إذ يمكنه أن يوجه علاجك و تمارينك بحيث تناسب إصابتك. هناك تكلفة للعلاج الطبيعي ولكن إذا كان لديك تأمين صحي إضافي فيمكنه أن يغطي التكاليف.

متى تطلب المساعدة الطبية

إذهب لرؤية طبيب أسرتك في الحالات التالية:

- إذا كانت إصابتك لا تزال تُحد من نشاطك بعد مرور 7 أيام.
- إذا عاد التورم أو لم يتوقف بعد مرور أكثر من أسبوع أو أسبوعين.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- HealthLinkBC - رابط كولومبيا البريطانية للصحة - اتصل على رقم 1-8-1-1 (للصم وضعاف السمع 1-1-7) أو اذهب إلى HealthLinkBC - رابط كولومبيا البريطانية للصحة - على شبكة الانترنت

www.HealthLinkBC.ca

الحركة أو مجموعة من تمارين الحركة
الحركة اللطيفة المنتظمة تساعد في تقليل التورم، وتمنع تصلب المفاصل، وتساعدك على العودة إلى النشاط العادي بشكل أسرع.

حاول أن تمارس 'مجموعة تمارين الحركة' عدة مرات في اليوم. لا ينبغي أن تكون التمارين غير مريحة عند القيام بها. مجموعة تمارين الحركة تعني تحريك العضلات أو المفاصل المصابة بطرقها المعتادة للتحرك. على سبيل المثال، إذا كان لديك إصابة في الكاحل، فعليك أن تثني قدمك إلى الأعلى و إلى الأسفل، بالإضافة لتحريكها بشكل دائري.

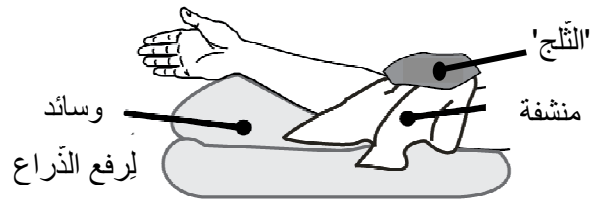
كيف 'تضع الثلج' على إصابتك

تحتاج إلى:

- منشفة أو ضمادة التيفاف مرنة
- شيء ما يكون بمثابة "كمادة الثلج" (حزمة من البازلاء المجمدة، أو كيس من الثلج المجروش، أو كيس من مكعبات الثلج، أو حزمة من هلام الثلج اللين)
- وسائد لإراحة منطقتك المصابة

استعمال المنشفة

- ضع منشفة جافة على المنطقة المصابة.
- ضع الثلج على المنشفة فوق المنطقة المصابة.



مثال: وضع الثلج على المرفق المصاب

استعمال ضمادة التيفاف مرنة

- لف طبقة من الضمادة على المنطقة المصابة، وتأكد من عدم بقاء أي منطقة من البشرة عارية.
- ضع الثلج على الضمادة فوق المنطقة المصابة.
- واصل لف الضمادة على الثلج لتثبيتته في مكانه.