

التربية الرياضية والاسعافات الاولى

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"
قسم الثقافة العامة



إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل الثامن

الكسور



الفصل الثامن

الكسور

- **مفهوم الكسور:** هو عبارة عن إصابة في كمالية العظمة نتيجة ضربة نتيجة ضربة مباشرة او غير مباشرة مما يؤدي الى انشطار العظمة الى جزئين أو أكثر.
- **أسباب حدوث الكسور:**
- **ضربة مباشرة:** من الممكن حدوث الكسر نتيجة ضربة مباشرة للعظمة نفسها؛ سواء كان ذلك نتيجة الارتطام بجسم صلب ام نتيجة ضغط شديد فوق العظمة نفسها؛ الامر الذي قد يؤدي الى كسرها.
- **ضربة غير مباشرة:** فمن الممكن أن يحدث كسر كنتيجة غير مباشرة لإصابة معينة، فمثلاً عندما يسقط شخص ما على قدميه قد يكسر العمود الفقري.
- **الالتواء:** وقد يحدث هذا النوع من الكسور عند الالتواء الشديد لبعض العضلات والانسجة المحيطة بعظمة ما، الامر الذي يؤدي الى كسرها، كما يحدث عند ممارسي الرياضة الخطرة والعنيفة.
- **الإصابة من مصدر طاقة قوي:** كحادث سير، او السقوط من المرتفعات، والإصابة بعبارة ناري، او كنتيجة لضربة الكهرباء قد تحدث كسورا في العظام وعادة تكون خطيرة، وتصاحب هذا النوع من الإصابات عادة مضاعفات خطيرة أخرى، كخطر حدوث حروق، نزيف وإصابة في الأعضاء الداخلية، بالإضافة الى فقدان الوعي، لذي فعند حدوث إصابات من هذا القبيل يجب الاهتمام بالمضاعفات والاحطار الممكنة كلها حسب سلم الأولويات.
- **نتيجة امراض:** هناك العديد من الامراض التي تؤدي الى ضعف وهن العظام مما يسبب خطر سهولة حدوث كسور، وذلك لعدم صلابة العظام كما يجب، كالنقص الحاد في الفيتامين (D) الذي يسبب مرض ال (Osteoporosis) او مرض الكساح.
- **أنواع الكسور:**

تقسم الكسور الى نوعين رئيسيين، وهما:

1. **الكسر المغلق:** وهو حدوث كسر في العظمة، ولكن أجزاء العظمة المكسورة تبقى تحت طبقات الجلد دون حدوث نزيف.
 2. **الكسر المفتوح:** وهو كسر في العظمة حيث يبرز منها جزء أو أكثر من أجزاء العظمة خارج طبقات الجلد وهو ما يؤدي إلى نزيف خارجي مع خطر حدوث تلوث.
- هناك تقسيم آخر للكسور، وذلك حسب نوعية الكسر وخطورته، حيث تقسم على النحو الآتي:
1. **الكسر البسيط:** وهو انقسام العظمة إلى جزئين فقط دون حدوث أية مضاعفات، كحدوث نزيف وخطر التلوث، ومن الممكن أن يكون انفصال العظمة كاملاً أو جزئياً، فيبقى طرفاً العظمة متصلين مع بعضهما ببعض ولو بجزء بسيط.
 2. **الكسر المركب:** وهو حدوث كسر في العظمة وتجزؤها إلى أكثر من جزئين دون بروزهما خارج طبقات الجلد مع وجود خطر حدوث نزيف وتلوث.
 3. **الكسر المضاعف:** وهو حدوث كسر في العظمة مع بروز طرف أو أكثر للعظمة خارج طبقات الجلد تصاحبه مضاعفات كحدوث تلوث والتهابات.
 4. **الكسر المعقد:** وتظهر في هذا الكسر والاعراض جميعها التي تظهر في الكسر المضاعف، وبالإضافة إلى ذلك، تحدث ضغوط على الاعصاب والاعوية الدموية والعضلات المجاورة مما قد يسبب في حدوث اخطار عديدة.
 5. **الكسر المفتت المضغوط:** وفي هذا النوع من الكسور تتحطم العظمة وتتحول إلى قطع صغيرة ويصعب علاجها، وبالإضافة إلى ذلك تتحطم الأنسجة جميعها المحيطة بالكسر، كما يحدث في حوادث الطرق الصعبة.
 6. **كسر الغصن الأخضر:** وهو عبارة عن كسر غير مكتمل أي من جهة واحدة، كما يحدث لغصن أخضر عندما نحاول كسره فيكسر من جهة ويبقى عالقاً من الجهة الثانية، وهذا النوع من الكسور يحدث عادة عند الأطفال وذلك لليونة عظامهم.
 7. **الشُّعْر (الصُدع):** وهو كسر سطحي خطي بسيط دون حصول أي انفصال في العظمة.

8. كسر المرض: تحدث هذه الكسور في العظام نتيجة ضعف وأمراض في العظام كالنقص في

الفيتامين (D)



➤ أعراض الكسور وعلاماتها:

- ألم شديد: آلام شديدة وحادة في مكان الكسر.
- ورم وانتفاخ: وعادة ما يبدأ الورم بعد عدة دقائق ويزداد مع مرور الوقت.
- التغيير في الشكل: من الممكن أن يتغير شكل العضو المصاب كظهور زاوية أو تقلص في العضو نتيجة تداخل طرفي العظمة.
- تغير اللون: يحدث ذلك نتيجة إصابة في الاوعية الدموية ينجم عنها نزيف داخلي وتغير في اللون ويظهر على شكل ازرقاق أو احمرار.
- ألم عند الفحص: تزداد عند تحسس المنطقة المصابة، إذ يحس المصاب بالم قوي جدا ومحصور في منطقة واحدة بتحسس منطقة الكسر.
- سماع صوت احتكاك أطراف العظام المكسورة: قد تُسمع أو يُحس بها في مكان الكسر، وذلك نتيجة احتكاك طرفي العظمة ببعضها. كما يحدثنا المصاب بسماع صوت كصوت الكسر حدوث الإصابة.

- حركة كاذبة: تتحرك العظام عادة عن طريق المفصل، ولكن في حالة وجود انفصال في وسط العظمة قد تحدث حركة زائفة وكاذبة ونتيجة وجود الكسر.

➤ أخطار الكسور:

للكسور أخطار عديدة، من أبرزها:

1. فقدان دم وسوائل وما يتبعها من عواقب كجفاف وهبوط في ضغط الدم ونقص في الأكسجين وغير ذلك، وذلك نتيجة إصابة في الأوعية الدموية التي عادةً تصاحب مكان الكسر.
2. **تلوث والتهاب في العظام:** إذ يحدث ذلك عادةً في الكسور المفتوحة، لأن العالم والبيئة المحيطة بنا وحتى الجلد الذي يكسو أجسامنا مليء بالجراثيم والميكروبات المختلفة، وفي حالة حدوث جرح تدخل هذه الجراثيم الى الجسم وتحدث تلوثاً.
3. **تمزق الانسجة المختلفة:** تتمزق الاوعية الدموية والاعصاب والعضلات والانسجة المختلفة وما يتبعها.
4. **انسداد في الاوعية الدموية:** وقد يحدث ذلك نتيجة الترسبات الدهنية والتخثرات التي قد تحدث في الدم فتؤدي الى انسداد في الاوعية الدموية.
5. إصابة في الأعضاء الداخلية خاصة في حالة كسور في الحوض والاضلاع.
6. حدوث حابس شرايين نتيجة ضغط العظمة المكسورة على الشريان المجاور لها.

➤ الاسعافات الاولية للكسور:

عند تقديم العلاج يجب مراعاة سلم الأولويات وذلك على النحو التالي:

1. **S.C.A.B.C.D.E** حسب الحاجة.
2. إيقاف النزيف (إن وجد نزيف) ومن ثم علاج الجروح.
3. **تثبيت الكسر:** والهدف الأساسي من ذلك هو منع تحريك العضو المصاب لكي لا تحدث أي مضاعفات للإصابة، وتتم عملية التثبيت بمساعدة مثلثات كما هو مبين في الصور. ففي حالة

4. تثبيت الكسر يجب تثبيته حسب المتطلبات المهنية الخاصة بمكان الإصابة، وفي حالة كسر في

الطرف العلوي مثلا من الممكن أن نقوم بتثبيته حسب حاجة الإصابة عن طريق ثلاثة أنواع:

(أ) تثبيت بزواوية حادة للمرفق.

(ب) تثبيت بزواوية قائمة للمرفق.

(ت) تثبيت بزواوية منفرجة أو مستقيمة للمرفق.

كما ويمكننا تثبيت الساق والخذ والفك السفلي

5. تبريد موضعي.

6. إزالة ما يلبسه المصاب في العضو المصاب.

7. نقل المصاب الى المستشفى.

ملاحظة: في حالة بروز عظمة مصاحبة لكسر يجب الاهتمام بإيقاف النزيف، وذلك بوضع ضمادات

ضاغطة أمام العظمة البارزة وأخرى خلفها ووضع إكليل فوقها، ومن ثم نضع فوق الإكليل ضمادة

أخرى وبعد ذلك نثبت الكسر. أما في حالة وجود نزيف حاد فيجب وضع حابس شرياني مكان

الضمادات الضاغطة.

هناك حالات أخرى تستوجب تثبيت العضو كتثبيت الكسر كحالة لدغة الأفعى او في حالة حدوث

خلع في المفصل.

➤ **فوائد تثبيت الكسور:**

- تخفيف الألم وذلك بالحد من الحركة.

- تسهيل نقل المصاب الى المستشفى.

- منع تلف الخلايا والانسجة والعضلات المحيطة بالكسر.

- منع وتمزق النخاع العظمي الموجود داخل العظام.

- منع حدوث تلف في الشرايين.

- منع حدوث تمزق في الجلد.



التربية الرياضية والاسعافات الاولى

- منع حدوث شلل في الأطراف في حالة وجود ضغط على الاعصاب.
- تحاشي توقف الدورة الدموية في الأطراف المصابة وذلك بسبب ضغط العظام المكسورة على الشرايين والاعوية الدموية مما يسبب اغلاقها وإعاقة الدورة الدموية فيها.