

الموضوع: إسعاف إصابات العضلات والمفاصل يتكون الهيكل العظمي للإنسان من مجموعة من العظام تحميها مجموعة من العضلات الهيكلية (الإرادية) ، وكلتا المجموعتين تعمل على حماية أعضاء الجسم الداخلية من الإصابات. والالتواء، والتشنج العضلي وذلك نتيجة لإصابة الجسم بأمراض معينة أو تلقيه . وتحدث إصابات المفاصل والعضلات لأي فرد منا وفي جميع الأعمار ؛ ضربة مباشرة على فإننا نقوم بالإسعافات الأولية. أضيف إلى معلوماتي : يحدث التشنج العضلي لأسباب عدة منها : - تعرض للفحة هواء بارد في عضلات الرقبة أو الكتف . وأصابع اليدين والقدمين ، والرقبة ، وتدليكها . عدم القلق من الألم المصاحب للتشنج في حالة كونه محتملاً، عدم استخدام العضلة المصابة في حالة الألم الشديد، فيظهر على إثر ذلك تورم في المنطقة المصابة . المتوسط الذي يتطلب إسعافا وعناية بسيطة ولكنه يشفى دون تدخل طبي. أو الجري . أحتاج إلى : رباط لفائف، شريط طبي لاصق . ملح . أتنبه إلى : عدم عمل كمادات ماء ساخنة للمفصل المصاب إلا بعد يومين أو أكثر من الإصابة، التأكد من دوران الدم في العضو المربوط بعد وضع الأربطة مباشرة، اتأكد من دوران الدم في القدم بفحص الأظافر أو سؤال المصاب عن مدى ارتياحه للربط . أمارس : ملاحظة : أعراض إعاقاة دوران الدم : ٢- صعوبة تحريك أصابع اليدين أو القدمين . ٤. برودة أصابع اليدين أو القدمين . نشاط (٣) : إسعاف خلع مفصل المرفق . أضيف إلى معلوماتي : يعد الخلع أكثر خطورة وإيلاما من الالتواء، يمكن معرفة الخلع من ظهور أعراض معينة في منطقة الإصابة منها : اعوجاج المفصل وتغير شكله .