

الكدم (الرضن)

المرحلة الدراسية : ثانوي مقررات

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



YouTube



الكدمة (الرضه)

الكدمة هي احتكاك أو صدمة لسطح الجسم مما يؤدي إلى إصابة الغلاف الخارجي للعضلات والأربطة.

تحدث بسبب :

التعثر أو الاحتكاك بلاعب آخر أو جهاز أو مانع طبيعي ، وشدة الصدمة تتراوح ما بين سطحية أو تمزق عميق ونزيف ، وقد تصل الكدمة إلى الجهاز العظمي وتحدث خدوشاً في العظمة. ويتوقف مدى تأثير اللاعب بهذه الكدمة على مكانها وقوة الضربة الحادثة، ولا يمكن تقدير درجة وشدة الإصابة إلا بعد بضع ساعات من حدوثها.



Follow me!

الكدمات (الرضن)

الأعراض:

- ظهور ورم وانتفاخ نتيجة تجمع وتجلط الدم الجاري في هذه المنطقة.
- ألم في منطقة الكدمة.
- نزيف داخلي نتيجة تمزق في الشعيرات الدموية قطع في استمرارية الجهاز الدوري، مما يسبب اندفاع الدم إلى منطقة الأغشية المحيطة.
- تغير في لون الأغشية والجلد الخارجي.
- عدم القدرة على الحركة مؤقتاً بالنسبة للكدمات البسيطة، وفقد القدرة على الحركة كلياً بالنسبة للكدمات الشديدة بسبب الضغط الواقع على الأعصاب الحسية والحركية.



الكدمة (الرضخ)

ما يجب عمله:

إذا كانت الكدمة في المفصل:

● تستخدم كمادات الماء البارد لمدة نصف ساعة وذلك للتحكم في النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل إن وجد.

● استخدام رباط ضاغط حول المفصل.

● الراحة التامة للمفصل.

إذا كانت الكدمة في العصب:

● استخدام الحرارة والتدفئة .

● الراحة التامة للعصب المصاب.

● لا يستخدم التدليك فوق العصب المصاب ، حتى لا يزيد الالتهاب.

● وقاية العصب من الإصابات المستقبلية باستخدام الأجهزة الوقائية.



الكدم (الرضه)

إذا كانت الكدمة في العظم:

- الراحة التامة حتى تزول آثار هذا النزيف.
- استخدام الكمادات الساخنة .

إذا كانت الكدمة في العضلة:

- استخدام الكمادات الباردة.
- رباط ضاغط .
- راحة.



Follow me!

مراجعة الدرس

?



تحدث إصابات الكدمات عند التعثر
أو الاحتكاك بلاعب آخر أو جهاز أو
مانع طبيعي؟

الإجابة



Follow me!

مراجعة الدرس



نت أعراض إصابات الكدمات ظهور
ورم وانتفاخ نتيجة تجمع وتجلط
الدم؟

الإجابة

