اصابات مفصل رسغ اليد

المحاضرة الثالثة
سلسلة محاضرات الاصابات الرياضية الشائعة

تأليف الاستاذة الدكتورة
سميعة خليل محمد
كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد
تموز 2008

- التواء رسغ اليد :
هو شد اوتمزق الأربطة حول الرسغ، ويصنف التواء الرسغ حسب شدته إلى :
1. الالتواء الخفيف :هو تمدد خفيف في اربطة الرسغ ويشمل تمزق لطبقة من الأنسجة.
2. الالتواء المتوسط :هو تمزق الأربطة بصورة جزئية.
3. الالتواء الشديد :هو تمزق كامل للأربطة المحيطة بالرسغ.
ويؤثر التواء الرسغ على الأربطة التي تنظم النهايات السفلية لعظام الساعد معاً اوعظمي الكعبرة أو الزند أوعلى أربطة عظام الرسغ الثمانية (الاسناغ.)

الأسباب :
يحدث نتيجة ثني شديد لليد باتجاه الخلف

الأعراض :
- عدم وجود نقطة ألم محددة وقد يكون ألم مباشر فوق مفصل الرسغ
- حدوث التهاب خلال الساعة الأولى من الإصابة ويزداد حسب شدة الإصابة.
- تحدد الحركة مع الشعور بالضعف في الساعد وصعوبة المسك
- عدم استقرارية المفصل في الالتواءات الشديدة

علاج الدرجة الاولى (البسيطة):
يستخدم التبريد والضغط والرفع مع تثبيت الرسغ لمدة 3 أيام ثم تمارين المدى الحركي في اليوم الرابع , وتبدأ تمارين التأهيل في الالتواء الخفيف أو المتوسط بعد زوال الألم، عادة بعد 4 أيام من الإصابة ويستغرق شفاء الحالة خلال أسبوع .

علاج الدرجة الثانية والثالثة (المتوسطة والشديدة):
-استخدام التبريد والضغط والرفع
-تثبيت الرسغ وتعليق الذراع في حالة الألم وفقدان الحركة الشديدين.
- الأشعة لنقاط معينة للعظم الزورقي، وعظام الساعد السفلية الكعبرة والزند .
تتم المعالجة بدون جراحة بوضع جبيرة على الرسغ أو رباط محكم واستخدام العقاقير اللازمة للسيطرة على الالتهاب .
يبدأ التأهيل عند الالتواء الشديد الذي يتطلب التجبير بعد أسبوع وتكون تمارين التأهيل قصيرة ويجب تكرارها خلال اليوم بسبب إمكانية حدوث الالتهاب.
ويجب وضع الثلج بعد كل جلسة لتقليل الالتهاب ويحتاج المصاب 4 أسابيع للعودة الى ممارسة النشاط الرياضي. في الحالات البسيطه أما المتوسطة

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

والشديدة 12-6 أسبوع ويجب التأكيد على ربط الرسغ بالباندج لمنع تكرار الإصابة.

خلع الرسغ :
هو خروج عظام الرسغ من مكانها الطبيعي ويؤثر خلع الرسغ عادة على العظم الهلالي، وهناك ثلاث أنواع رئيسية لخلع العظم الهلالي :
- الخلع الخلفي للعظم الهلالي.
- الخلع الأمامي للعظم الهلالي.
- الخلع المحيطي للعظم الهلالي.

الأسباب والمضاعفات:
- السقوط بذراع مفتوحة مع ثني اليد للأمام أو الخلف.
- ضغط على عظام الرسغ بسبب احتكاك أحدهما بالآخر.
أما أهم مضاعفاتها ففي الحالات التي لا تشخص بشكل صحيح ولا تتم المعالجة المناسبة والمبكرة فقد يؤدي ذلك إلى شفاء ضعيف.

الأعراض:
- تشوه جانب اليد أو مفاصل الأصابع حيث يبرز على شكل نتوء أو تورم وتسبب إزاحة أحد عظام الرسغ الثمانية نحو الأعلى أو الأسفل.
- ألم والتهاب وليونة في منطقة الرسغ مع فقدان مجال الحركة.

العلاج :
يتم التشخيص بألاشعة لتأكيد الاصابه , وتتم المعالجة غير الجراحية بإعادة العظم المخلوع إلى مكانه ثم تثبيت الرسغ من (6-10)أسابيع ورفع الذراع ,أما في حالة التمزق الشديد يبقى العظم غير مستقر مما يتطلب الجراحة ثم يثبت الرسغ من (6–10)أسابيع
- إعادة تأهيل الرسغ تبدأ بعد أسبوع ويبدأ بتمارين الرسغ والأصابع والإبهام والساعد وتتم الحركة مع إبقاء تثبيت الرسغ وبعد (6)أسابيع وبعد ازالة التثبيت يمكن إجراء تمارين الرسغ والتدرج في شدتها .
يستغرق الشفاء من (3-6)اشهر بعدها يمكن العودة إلى الممارسة الرياضية.

الوقايه :
ربط الرسغ عند ممارسة النشاطات التي يتعرض فيها المفصل إلى الضغط لحمايته من تكرار الاصابه

شد وتمزق اربطة مفصل الرسغ والاصابع :
تعد من الاصابات الشائعه في الملاعب ويحدث تمزق مفصل الرسغ عند حراس المرمى في كرة القدم ويحدث في كرة اليد , الطائره , السله , المصارعه , الجمناستك والمبارزه .
اما تمزق اربطة الاصابع تحدث غالبا في كرة الطائره واليد والسله وعند حراس المرمى في كرة القدم .

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

الاعراض :
- الم شديد وتورم
- تمزقات صغيره بالاربطه والمحفظه مابين العظام المتمفصله
- تقييد الحركه في المفصل

ومن مضاعفات الإصابة، عند العلاج الخاطئ يؤثر ذلك على أداء وظيفة الرسغ خاصة في الحركات التي تتحكم بدوران الكعبرة والزند في اسفل الساعد (حركة الكب والطرح) وان تفاقم الأمر وتجاهل الالتواء الشديد يتطلب الجراحة.

العلاج :
اهدافه :
- ازالة الالم والتورم المصاحب
- استعادة حركة المفصل الطبيعيه

العلاج الاولي :
ويبدا حال حدوث الاصابه:
- وضع الثلج مكان الاصابه لازالة الارتشاح والالم
- رباط ضاغط مكان الاصابه او وضع رسغ مطاطي او كليهما
- مراجعة المركز الطبي

التثبيت :
رباط ضاغط لتثبيت المفصل المصاب وتقليل التورم الارتشاحي
ولاعطاء الراحه اللازمه والالتئام يوضع الجزء المصاب في وضع مريح ويستخدم المشمع اللاصق في تثبيت الاصابع . فترة التثبيت 10- 14يوم حسب نوع الاصابه.

التبريد :
يستخدم الثلج في المرحلة الحاده لازالة الالم وتقليل الارتشاح الدموي المسبب للتورم .

العلاج الكهربائي :
تستخدم الامواج فوق الصوتيه US والامواج المايكرويه MW

العلاج بالحراره:
تستخدم الكمادات الشمعيه الساخنه في مراحل التاهيل الاخيره من العلاج بعد زوال الالم وذلك لتقليل الارتشاح وتحسين الدوره الدمويه مكان الاصابه

العلاج المائي :
تؤدى التمارين في الماء الدافيء 36- 38 درجه مئويه وحمامات البرافين 37- 39 درجه حيث لها تاثير مرطب على الالتئامات الجلديه .

العلاج الحركي :
يبدأ من اليوم الاول للتثبيت حيث يستمر التثبيت 3-4 اسابيع وتؤدى 2-3 مرات اسبوعيا لمد ة 20 جلسه وبشمل التدريبات الاتيه :
- تدريبات يدويه للمفصل (الثني . المد , الابعاد , والتقريب)

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org

- تمارين سلبيه في السلاميات المصابه عند عدم وجود الم وسحب مفصلي
- تدريبات حركيه لزيادة مرونة المفصل تبدا ايزومتريا ثم حركيه ثابتة الشده مقيده بظهور الالم .
- تدريبات قوه تدريجيه لعضلات اليدين بالاثقال لتجنب الاصابه
- تدريبات حركيه مركبه
- تدريبات حركيه مع كرة تنس مطاطه او ضد مقاومه لاصابات مفصل الاصابع بعد 3 اسابيع عند ازالة الجبس او التثبيت وجميع حركات المفصل تكون مع المقاومه.
- تمارين استعادة الاحساس العصبي في حالة الاصابه العصبيه وفي المرحله الاخيره من العلاج
- تدريبات باستخدام وسائل مختلفه لتنمية اللياقه البدنيه (تدريب مهارات المسك والحمل) واستخدام التمارين العمليه المنزليه ثم المهاريه وفق النشاط الممارس .

تحذيرات :

- يجب ربط رسغ اليد بشكل لايعيق القبض والبسط والحركه الجانبيه لمفصل الرسغ
- العلاج الحركي يجب ان يكون محدود في المرحله الحاده لانه يسبب الانتفاخ والتورم .

الوقايه :

- التدريب المقنن
- استخدام الاربطه الضاغطه للرسغ (الرباط المطاطي والمشمع اللاصق للاصابع) قبل التدريب والمنافسه ويحتاج الرسغ المتورم احيانا الى استخدام التبريد.

© جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة وللاكاديمية الرياضية العراقية 2008
www.iraqacad.org