



فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران

# کمک های اولیه در آسیب های ورزشی شایع در تکواندو



مدرس: سمیه کریمی

دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی



# آسیب های شایع در تکواندو



- کوفتگی
- کشیدگی
- پیچ خوردگی
- شکستگی
- در رفتگی



# دستورالعمل های درمانی



PRICE: درمان های اولیه ✓

✓ حمایت کردن

✓ استراحت دادن

✓ یخ

✓ فشار

✓ بالا نگه داشتن



کارهایی که در حین اعمال بالا و ساعات اولیه آسیب نباید انجام داد:



❖ گرما درمانی

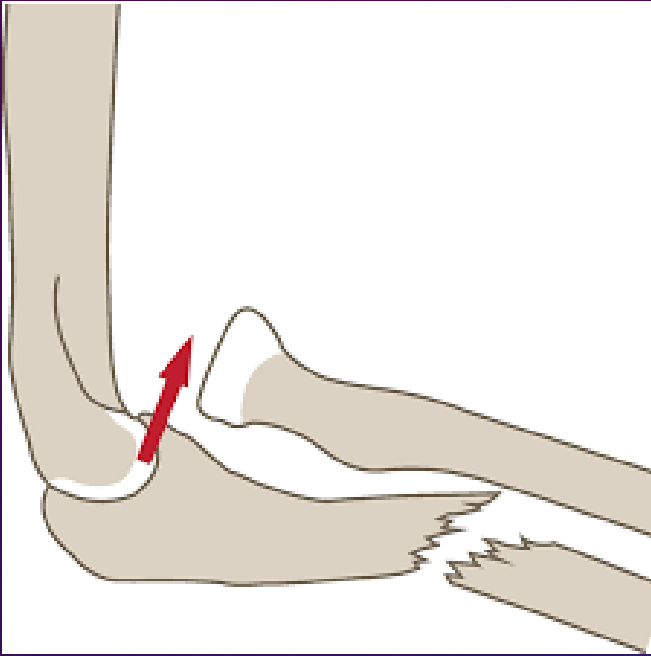
❖ الکل

❖ دویدن

❖ ماساژ



## علائم و نشانه های عمومی دررفتگی و شکستگی



- درد
- محدودیت حرکتی
- تورم
- تغییر رنگ پوست
- تغییر شکل
- کبودی
- شوک

علائم شوک: کاهش شدید فشار خون،  
تشنگی شدید، احساس ضعف و  
سرگیجه و ناخوشی، تهوع و استفراغ،  
بی قراری، نبض سریع و ضعیف، پوست  
رنگ پریده سرد و مرطوب، تنفس  
سطحی و سریع



# اقدامات عمومی در دررفتگی و شکستگی

دست یا پا بیش از  
۲ تا ۳ ساعت نمی  
توانند بدون جریان  
خون زنده بمانند.

- یک علائم شوک را بررسی کنید
- عضو آسیب دیده را با آتل بی حرکت کنید
- با مشاهده تغییر شکل و تورم عضو آسیب دیده را با عضو قرینه مقایسه کنیم
- جریان خون پایین تر از محل آسیب دیده را بررسی کنیم با گرفتن نبض پایینتر از محل آسیب
- با لمس انگشت شست یا انگشتان دیگر مصدوم این اعصاب حسی مصدوم را امتحان کنید
- از مصدوم بخواهید انگشتان سمت آسیب دیده را حرکت دهد
- از کیسه یخ استفاده کنیم
- عضوی که خم شده یا تغییر شکل داده به هیچ عنوان صاف نکنید
- از آنجا که فقط با اشعه ایکس می توان نوع آسیب اسکلتی را مشخص کرد حتماً مصدوم را به بیمارستان برساند



# آتل

- آتل ها برای بی حرکت کردن عضو آسیب دیده استفاده میشود

- فواید استفاده از آتل

- کاهش درد

- جلوگیری از صدمه بیشتر به عضله عصب و عروق خونی

- جلوگیری از تبدیل یک شکستگی بسته به شکستگی باز

- کاهش تورم و خونریزی



## نکات قابل توجه در آتل گیری

- در شکستگی باز ابتدا یک گاز استریل یا پارچه تمیز و خشک را روی محل زخم زخم قرار دهید سپس آتل ببندید
- همیشه مفصل بالا و پایین محل شکستگی را ثابت کنید
- در یک مفصل آسیب دیده استخوان بالا و پایین آن مفصل را ثابت کنید
- اگر عضو را پس از آتل بندی بالا بیاورید، تورم کاهش می یابد



به مدت ۲۰ دقیقه روی قسمت آسیب دیده از کیسه یخ استفاده کنید





در شکستگی ها و در رفتگی ها مصدوم را گرم نگه دارید تا  
از بروز علائم شوک جلوگیری شود



## کمک های اولیه برای اسپرین یا رگ به رگ شدن مفاصل ورزشکار

- عضو را در حالت راحت ترین وضعی که مصدوم احساس می کند قرار دهید.
- از کمپرس کیسه یخ استفاده کنید تا درد و تورم کمتر شود
- دور اندام یک لایه ضخیم پنبه بگذارید و روی آن را آرام باند پیچی کنید
- مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید



## آسیب های عضلانی (کوفتگی، کشیدگی)



آسیب های عضلانی اعم از کوفتگی و کشیدگی یا استرین که عموماً از تارهای عضلانی و تری دچار آن میشوند و همراه با درد تورم کاهش قدرت می باشد اقدامات اولیه زیر ضروری است

- مصدوم را در وضعیت مناسب قرار دهید

- از کیسه یخ برای کاهش درد و تورم استفاده کنید

- عضو آسیب دیده را بالا بگیرید





تندرست و پیروز باشید

