

## اقدامات اولیه در آسیب های حاد شمشیربازی

ترجمه عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۶/۲۰)

شمشیربازی ورزشی است که صدمات حاد در آن بسیار نادر است. با این حال، هنگامی که در حال آموزش یا مسابقه هستید همیشه باید برای آسیب های مچ پا و زانو آماده شوید.



درمان توصیه شده برای بیشتر صدمات حاد اعمال فرآیند PRICE است. این کلمه مخفف:

Protection یعنی حمایت

Rest یعنی استراحت

Ice یعنی یخ

Compression یعنی فشرده سازی

Elevation یعنی بالا نگهداشتن عضو

هدف از این فرآیند درمانی این است که:

- کاهش درد و تورم
- پیریزی مقدمات یک فرآیند درمانی خوب

توصیه می کنیم حداقل ۴۸ ساعت پس از زمان آسیب دیدگی، این پروسه درمانی را ادامه دهید. با این حال، برخی از عناصر این فرآیند نسبت به بقیه کاربرد بیشتری دارند.

### اصول زیربنایی

فرآیند PRICE از چند اصل اساسی در درمان صدمات حاد تشکیل شده است، اما همیشه باید متناسب با نوع و محل آسیب اعمال شود. همیشه از منطق استفاده کنید. اگر به یک آسیب جدی مشکوک هستید، با اورژانس تماس بگیرید.

## ۱. حمایت

این مرحله یعنی دور کردن بازیکن از بازی ورزشی تا از ایجاد صدمات بیشتر محافظت شود. این امر به ویژه در ۴۸ ساعت اول پس از آسیب دیدگی اهمیت فراوانی دارد.

## ۲. استراحت

ورزشکار پس از آسیب دیدگی نباید هیچ فعالیتی را ادامه دهد. یک توصیه کلی این است که در ۲۴ ساعت اول هیچ باری روی زانو نباشد.

## ۳. یخ

هدف از استفاده از یخ، تسکین درد است. ۲۰ دقیقه کمپرس یخ یک ساعت در میان به مدت یک یا دو روز اثر خوبی دارد.

اگرچه محصولات کیسه های یخ تجاری زیادی در دسترس است، اما اغلب استفاده از یک کیسه پلاستیکی پر از یخ خرد شده و مقداری آب بهترین راه حل می باشد. یک حوله مرطوبی را بین کیسه یخ و پوست قرار دهید.

## ۴. فشرده سازی (فشار)

مهم ترین بخش اقدامات درمانی اولیه در برابر صدمات حاد زانو، فشرده سازی است. این می تواند تورم را کاهش دهد. از یک باند کشی استفاده کنید و آن را دور زانو بپیچید. از زیر زانو شروع کنید و کمی بالاتر از آن پایان دهید. بانداژ باید تا حد امکان محکم باشد، بطوری که جریان خون در محل آسیب دیدگی را متوقف شود. بی حسی، سوزن سوزن شدن و افزایش درد از علامت هایی سفیدی باند است.

## ۵. بالا نگه داشتن عضو

تورم زانو اغلب با بالا نگه داشتن آن ممکن است محدود شود. پا را روی سطحی بالاتر از باسن روی یک صندلی یا یک بالش دهید. این امر به ویژه در چند ساعت اول بسیار مهم است، اما بهتر است در ۲۴ ساعت اول تا حد ممکن این کار همچنان ادامه داشته باشید. به یاد داشته باشید که فشرده سازی باید در جهت عقربه ساعت انجام شود تا خونریزی داخلی (تورم) به حداقل برسد.

## پیچ خوردگی مچ پا

اگر دچار پیچ خوردگی مچ پا شدید، فعالیت خود را متوقف کرده و بلافاصله فرآیند درمانی PRICE را شروع کنید. فشرده سازی را در اسرع وقت انجام دهید تا از درد و تورم آن جلوگیری شود. در ۲۴ ساعت اول از قرار دادن از هرگونه بارگذاری بر روی مچ پا خودداری کنید. اگر پا یا مچ پا دچار دررفتگی شده باشد، مستقیماً به اورژانس بروید.

## رگ به رگ شدن زانو

اگر به آسیب دیدگی زانوی خود شک کردید، فعالیت خود را متوقف کرده و بلافاصله، با تمرکز بیشتر روی مرحله فشرده سازی مفصل زانو، پروسه درمانی PRICE را شروع کنید. پای مصدوم را بالاتر از بقیه اعضای بدن بلند کنید. اگر علائم آسیب دیدگی در رباط یا منیسک وجود داشته باشد، مستقیماً به اورژانس بروید. اگر درمان مناسب به اندازه کافی زود و به موقع انجام شود، می توان زانو را معاینه کرد. اما اگر تورم آن به میزان قابل توجهی باشد، تشخیص آسیب دیدگی دشوارتر خواهد بود.