



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



إصابات الأنسجة اللينة

Soft Tissue Injuries

ما هي إصابة الأنسجة اللينة؟

يمكن أن تشمل إصابات الأنسجة اللينة الإصابات في بنية الجلد والعضلات والأوتار والأربطة، أو كبسولات الأنسجة التي تحيط بمفاصل معينة.

• الأنسجة التي تمسك العظام معاً.	الأربطة:
• إصابات في الأربطة.	الالتواءات:
• عبارة عن نزيف في الأنسجة.	الكدمات :
• إصابات العضلات وأو الأوتار وعادة تكون ناجمة عن سحب أو مد العضلات بطريقة خاطئة أو انكماش حاد ومفاجئ في العضلات.	التوترات :

⚠ إن كل نوع من هذه الأنواع من إصابات الأنسجة اللينة شائع،

وعادة ما تكون خفيفة، ولكنها قد تكون أحياناً حادة جداً،

كما أنها يمكن أن تحدث معاً في نفس المنطقة المصابة.

أعراض إصابة الأنسجة اللينة:

- عادة يكون هناك ألم وتورم لدى الشخص المصاب إصابة في الانسجة اللينة.
- قد تؤثر الإصابة على الأنشطة التي يستخدم فيها الجزء المصاب من الجسم، وذلك يتوقف على مدى شدة وموقع الإصابة.
- قد تظهر الكدمات بلون أحمر أو أزرق داكن بالقرب من سطح الجلد أو تحته. والكدمات الأعمق مثل تلك التي في العضلات، قد لا تظهر أي تغيرات في لون الجلد.

أسباب إصابة الأنسجة اللينة:

تحدث الالتواءات والتوترات نتيجة التواء مفاجئ أو حاد، وتمدد، أو انكماش (للعضلات).

وهذه القوى تمدد أو حتى أنها تمزق ألياف العضلات، الأوتار أو الأربطة بل قد تجعل العضلات والأوتار أو الأربطة تنفصل عن موضعها الثابت.

وتحدث الكدمات عادة نتيجة ضربة مباشرة أو الضغط على المنطقة المصابة.

رعاية طفلك في المنزل:



معظم إصابات الأنسجة اللينة تكون معتدلة ويمكن الاهتمام بها من قبل الآباء والمدرسين والمعلمين، أو غيرهم من مقدمي الرعاية.

عند العناية بطفلك المصاب يرجى
تطبيق الإرشادات التالية:



- الراحة وإبقاء منطقة الإصابة بدون حركة.
- ارفع المنطقة المصابة قدر المستطاع في اليوم الأول أو اليومين الأولين بعد وقوع الإصابة، هذا سيساعد على تخفيف التورم واستخدام الوسائد كمساند.
- استعمل الجبائر والضمادات، أو العكازات.
- يمكن استخدام الثلج، أو كمادات باردة، في اليومين الأولين بعد الإصابة.
- ⚠ لا تضع الثلج مباشرة على الجلد؛ قم بلفه في قماش رقيق أولاً، ضع الثلج أو الكمادة الباردة لمدة ٢٠ دقيقة كل ٢-٣ ساعات، أو وفقاً للتوجيهات.
- يمكن استعمال الأدوية مثل أسيتامينوفين أو ايبوبروفين لتقليل الألم والالتهابات.

• الضمادات الضاغطة أو المرنة قد تساعد على تخفيف التورم عندما يكون طفلك واعياً ويتحرك، ولكنها لا توفر الدعم الكافي.

⚠️ ينبغي أن يزيلها طفلك عندما يستريح أو عند

النوم، إذا أصبحت المنطقة القريبة من

الضمادات خدرة، قم بتوسيعها لأنها قد تكون

ضيقة جداً.

سوف يتحدث إليك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن العودة إلى النشاط المعتاد تدريجياً أو في مراحل، استناداً على نوع الإصابة.



في حالة **الإصابة الخفيفة** إلى المعتدلة، ستساعد الحركة والنشاط في وقت مبكر طفلك على التحسن بشكل أسرع، أما **الإصابات الأكثر شدة** قد تستغرق وقتاً أطول للشفاء وقد تؤثر الحركة على الإصابة بشكل أسوأ.

يرجى استشارة الطبيب أو مراجعة المستشفى إذا كنت قلقاً بخصوص حالة طفلك وخاصة إذا:

- لا يستطيع استعمال المنطقة المتأثرة بأي شكل من الأشكال في غضون فترة زمنية قصيرة بعد وقوع الإصابة.
- لم يبدأ بالتحسن بعد ٤ أو ٥ أيام من وقوع الإصابة.
- كان هناك زيادة في احمرار الجلد أو تورم حول موقع الإصابة.
- أصيب بالحمى.



- يعاني من خدر مستمر، أو برودة، أو فقدان الإحساس في المنطقة المصابة.
- كان جزء الجسم المتضرر يبدو بحالة غير طبيعية على نحو واضح.
- يعاني من ألم مستمر أو حاد لا يتحسن مع استعمال الأدوية مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين.
- يحتاج إلى تقييم طبي قبل أن يعود إلى ممارسة الرياضة أو الأنشطة الأخرى.
- لديك أية مخاوف أو أسئلة.





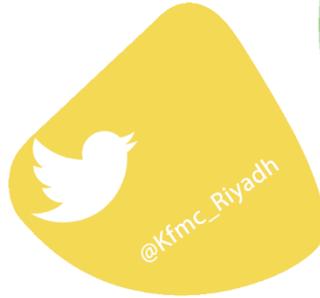
تذكر

- تشمل إصابات الأنسجة اللينة التوترات، والالتواءات والكدمات.
- إن معظم إصابات الأنسجة اللينة تكون معتدلة ويمكن معالجتها بواسطة الراحة وكمادات باردة، وضمادات ضاغطة، ورفع الجزء المصاب من الجسم، ويمكن استخدام أدوية مسكنة للألام.
- سوف يتحدث إليك الطبيب المعالج لطفلك عن طول المدة التي يمكن بعدها أن يعود طفلك إلى نشاطه العادي.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال



HEM3.20.00011118

