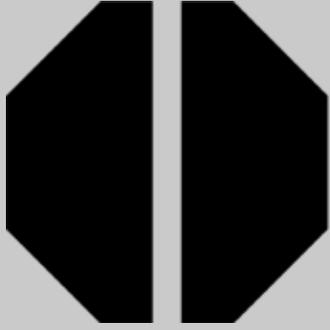


حكومة أونتاريو

# دليل التوعية بالارتجاج



**ROWAN'S  
LAW**

الكتيب الإلكتروني: لسن 15 عامًا فأكبر

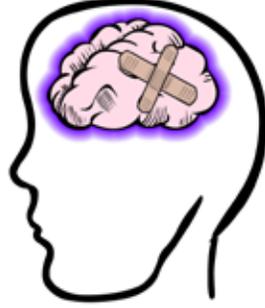
Ontario 

يعد منع الإصابات من الأمور المهمة للمحافظة على نشاط الأفراد طوال حياتهم. يسهل اكتشاف بعض الإصابات ومعالجتها، ولكن ماذا عن الإصابات داخل الرأس؟ لا تظهر الإصابات الدماغية، مثل الارتجاج، بشكل خارجي ولا تظهر بوضوح في الغالب. وحتى عندما لا يمكنك رؤية الإصابة، سيشعر الشخص المصاب بارتجاج بأثر ذلك ويحتاج لرعاية خاصة كي تتحسن حالته.

سيساعدك هذا الدليل في التعرف على المزيد عن الارتجاجات حتى يمكنك أن تحافظ على النشاط والسلامة لنفسك وللآخرين – سواء كنت رياضياً، أم طالباً، أم والدًا، أم مدربًا، أم مسؤولاً، أم معلمًا.



## ما الارتجاج؟



الارتجاج إصابة تصيب الدماغ. ولا يمكن رصدها بالأشعة السينية أو الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي. وقد يؤثر على طريقة تفكير المرء، وشعوره وتصرفاته.

وقد تتسبب أية صدمة للرأس أو الوجه أو العنق في الإصابة بالارتجاج. كما يمكن أن يحدث الارتجاج كذلك نتيجة ضربة تصيب الجسم إن أدت قوة الضربة إلى تحريك الدماغ داخل الجمجمة. وتتضمن الأمثلة اصطدام كرة بالرأس أو السقوط بشدة على الأرض.

وبعد الارتجاج من الإصابات البالغة. على الرغم من أن التأثيرات عادة قصيرة الأجل، قد يؤدي الارتجاج إلى أعراض طويلة الأمد وتأثيرات على المدى البعيد، مثل مشكلات في الذاكرة أو الاكتئاب.



# الحماية من الارتجاج

تعرف أولاً على الارتجاجات.

يجب عليك كذلك:



• التأكد من استخدامك / استخدام الرياضيين المعدات وهي في حالة جيدة.

• التأكد من الإشراف عليك / على الرياضيين وارتداء المعدات الرياضية المناسبة.

• التأكد من مراعاتك / مراعاة الرياضيين لقواعد الرياضة.

• الالتزام بقواعد السلوك الخاصة بالارتجاج على مستوى المؤسسة الرياضية / المدرسة والتأكد من التزام الرياضيين كذلك.

• وتشجيع البيئة الآمنة والمريحة التي تتيح لكل فرد الإبلاغ عن الإصابات. وتأكد من فهم الجميع لمخاطر عدم الإبلاغ عن الإصابة.



# التعرف على الارتجاج

## HIT. STOP. SIT.

يستطيع كل فرد التعرف على الإصابة المحتملة بالارتجاج إن أدرك ما يجب عليه أن ينظر إليه ويستمع له.

قد تظهر على المرء المصاب بالارتجاج واحدة أو أكثر من العلامات أو الأعراض المذكورة أدناه. وقد تظهر فوراً أو بعد عدة ساعات، أو حتى بعد عدة أيام. تكفي علامة أو عرض واحد فقط للاشتباه في الإصابة بالارتجاج. لا يفقد أغلب الأفراد المصابين بالارتجاج الوعي.



## العلامات والأعراض الشائعة للإصابة بالارتجاج:

### العلامات والأعراض العاطفية:

- سرعة الغضب (سهولة الإصابة بالانزعاج أو الغضب)
- الاكتئاب
- الحزن
- العصبية أو القلق

### العلامات والأعراض الإدراكية (التفكير):

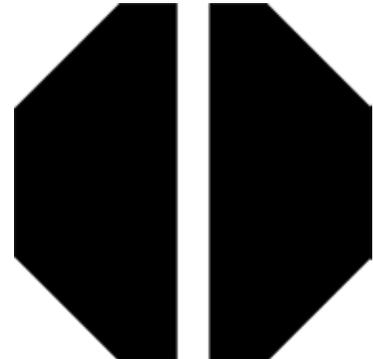
- عدم التفكير بوضوح
- التفكير على نحو أبطأ
- الشعور بالارتباك
- تراكم المشكلات
- تذكر المشكلات

### العلامات والأعراض المرتبطة بالنوم:

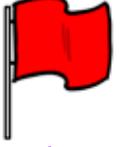
- النوم لفترات أطول أو أقل من المعتاد
- مواجهة صعوبات في النوم

### العلامات والأعراض الجسدية:

- الصداع
- الضغط في الرأس
- الدوار
- الغثيان أو القيء
- عدم وضوح الرؤية
- الحساسية للضوء أو الصوت
- رنين في الأذن
- مشكلات في التوازن
- التعب أو انخفاض الطاقة
- الخمول
- "عدم الشعور بالراحة"



## الإنذارات:



تعني "الإنذارات" أنك ربما تكون معرضًا لإصابة أكثر خطورة. يجب التعامل مع الإنذارات باعتبارها حالة طوارئ والاتصال بـ 911.

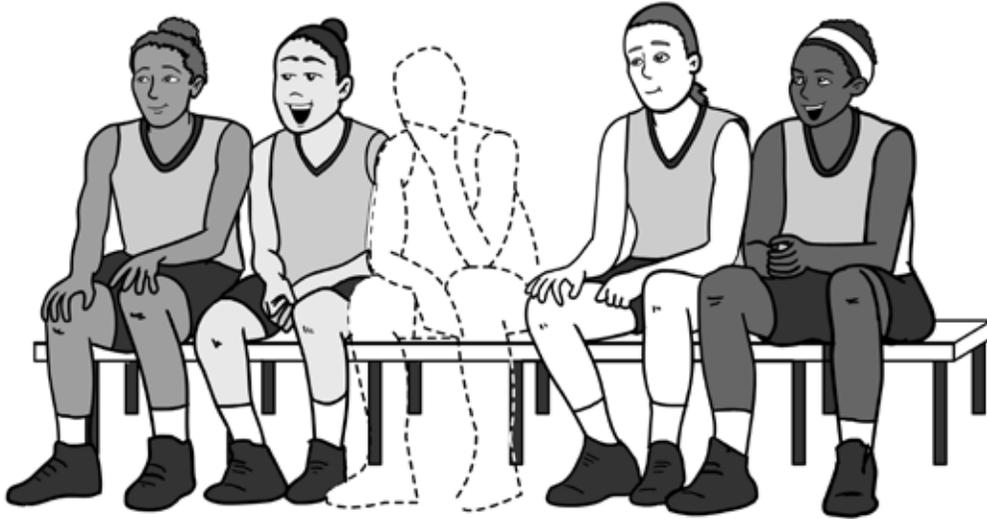
- آلام العنق أو عدم الراحة
- الرؤية المزدوجة
- الضعف أو الوخز في الذراع أو القدم
- الصداع الحاد أو الزائد
- النوبة المرضية أو التشنج
- فقدان الوعي (الإغماء)
- التقيؤ لأكثر من مرة
- زيادة الشعور بالتعب أو الغضب أو العدوانية
- الشعور بالمزيد من الارتباك



## الإجراءات التالية

إن اشتبهت في الإصابة بارتجاج، توقف أو امنع الشخص الذي تشرف عليه من ممارسة النشاط فورًا. تؤدي مواصلة المشاركة إلى تعرضك أو تعرض الشخص المشتبه في إصابته بالارتجاج لخطر أكثر حدة، وأعراض طويلة الأمد. اتصل بوالد / ولي الأمر (للرياضيين دون 18 سنة) أو مسؤول الاتصال في حالات الطوارئ. لا تترك أي شخص يشبه في إصابته بارتجاج بمفرده.

يجب على أي شخص يتوقف عن ممارسة الرياضة للاشتباه في إصابته بارتجاج زيارة طبيب أو اختصاصي تمرير في أقرب وقت ممكن. يجب ألا يعود هذا الشخص إلى الممارسة غير المقيدة للتدريبات أو التمارين أو المنافسة حتى يحصل على تصريح طبي.

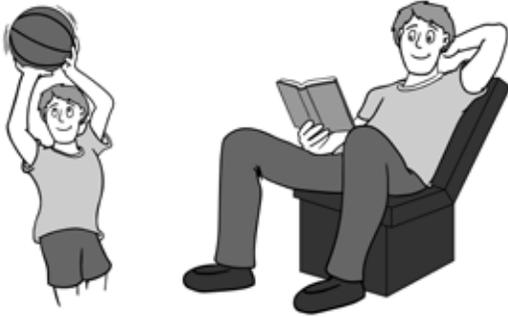


# التحسن

يستلزم التعافي من الإصابة بالارتجاج التحلي بالصبر. قد يؤدي التعجل في العودة إلى ممارسة الأنشطة إلى ازدياد الأعراض سوءاً وطول فترة التعافي.

يجب أن يبلغ أي شخص مصاب بارتجاج الآخرين بحالته. يتضمن ذلك أولياء الأمور، وجميع الفرق / الأندية الرياضية، والمدارس، والمدرسين، والمعلمين.

وتذكر أن العودة للمدرسة تأتي قبل العودة للممارسة غير المقيدة للرياضة.



تتحسن حالة أغلب الأفراد المصابين بارتجاج خلال أسبوع واحد إلى أربعة أسابيع. وقد يستغرق بعض الأفراد مدة أطول. لكل حالة ارتجاج وضع خاص - لا تقارن حالة تعافي أحد الأشخاص بشخص آخر.

من الممكن أن يكون للارتجاج تأثيرات طويلة الأمد. قد يواجه الأفراد أعراضاً، مثل الصداع، أو آلام العنق، أو مشكلات في الرؤية، تستمر لأشهر أو حتى لسنوات. قد يصاب آخرون بتغيرات دائمة في الدماغ تؤدي إلى أمور مثل فقدان الذاكرة، أو مشكلات في التركيز، أو الاكتئاب. في حالات نادرة، قد يتطور الأمر مع الشخص المصاب بإصابات متعددة في الدماغ دون أن يتعافى منها إلى الإصابة بورم خطير في الدماغ، وهي حالة تعرف بمتلازمة الأثر الثاني، وقد تؤدي إلى إعاقة خطيرة أو الوفاة.

في أثناء تعافي المرء من الإصابة بارتجاج، يحظر عليه القيام بأية أنشطة تؤدي إلى ازدياد الأعراض سوءاً. قد يعني ذلك الحد من الأنشطة مثل التمرينات أو زمن الفحوصات أو العمل المدرسي.

# العودة إلى المدرسة وممارسة الرياضة

## بروتوكول العودة للمدرسة

تقترح أغلب بروتوكولات العودة للمدرسة أن يستريح الرياضيون لفترة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة قبل بدء العودة التدريجية لممارسة الرياضة. يحظر على الرياضي استئناف المشاركة غير المقيدة في التدريبات أو التمرينات أو المنافسات حتى يحصل على تصريح طبي.



يجب على الرياضيين والطلاب الذين يتم تشخيص إصابتهم بارتجاج بواسطة طبيب أو اختصاصي تمرير أن يلتزموا ببروتوكول العودة لممارسة الرياضة المطبق في مؤسستهم الرياضية و/أو حسب الاقتضاء خطة العودة للمدرسة التي تضعها إدارة المدرسة.

يجب على الرياضيين والطلاب العمل مع اختصاصي الرعاية الصحية والمؤسسة الرياضية / المدرسة لوضع خطط فردية للعودة لممارسة الرياضة وكذلك العودة للمدرسة.

## خطة العودة للمدرسة (التعلم والنشاط البدني)

سيحتاج الطلاب في مرحلة التعليم الابتدائي والثانوي لاتباع خطة العودة للمدرسة التي تضعها إدارة المدرسة، والتي تدعم العودة التدريجية للطلاب إلى التعلم والنشاط البدني. اتصل بالمدرسة لمزيد من المعلومات.

يوضح الجدول أدناه قائمة بالخطوات والأنشطة التي توجد عادة في أغلب بروتوكولات العودة لممارسة الرياضة وخطط العودة للمدرسة.

### الجدول: الخطوات المعتادة لبروتوكولات العودة للمدرسة

الخطوة	الهدف	الأنشطة	هدف الخطوة
1	الأنشطة التي تحد من الأعراض	الأنشطة اليومية التي لا تؤدي لتفاقم الأعراض مثل التحرك داخل المنزل والأعمال المنزلية البسيطة.	العودة التدريجية للأنشطة المدرسية والعملية اليومية.
2	النشاط الرياضي الخفيف	الأنشطة الخفيفة التي تزيد من معدل ضربات القلب قليلاً مثل المشي أو ركوب الدراجة الثابتة لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.	زيادة معدل ضربات القلب
3	التمارين الخاصة بالرياضة	النشاط البدني الفردي مثل الجري أو التزلج الأنشطة التي لا تتضمن تلامساً أو احتكاكاً بالرأس	إضافة حركة
4	التدريب، التمرين، الأنشطة دون تلامس	التمارين الرياضية الأصعب إضافة تدريبات المقاومة (حسب الاقتضاء)	التمرين، التنسيق، وزيادة التفكير
5	التمارين غير المقيدة	التمارين غير المقيدة - مع التلامس حسب الاقتضاء	استعادة الثقة وتقييم المهارات الوظيفية
6	العودة لممارسة الرياضة	ممارسة الألعاب أو التنافس غير المقيد	

يلزم دائماً الحصول على تصريح طبي قبل عودة الرياضي لممارسة التمارين غير المقيدة أو التدريب أو المنافسة.

راجع ناديك الرياضي والمدرسة للتعرف على الخطوات الخاصة التي يجب عليك اتباعها.

يكون الرياضي عادة مستعدًا للانتقال إلى الخطوة التالية حيث يستطيع ممارسة الأنشطة في الخطوة التالية دون تفاقم الأعراض أو ظهور أعراض أخرى جديدة. في حالة زيادة الأعراض سوءًا في أية خطوة، يجب التوقف والعودة إلى الخطوة السابقة. يجب أن تستغرق كل خطوة 24 ساعة على الأقل كي تستكمل. إن لم تتحسن الأعراض أو إن استمرت في السوء، يجب أن يعود الرياضي إلى الطبيب أو اختصاصي التمرين.



# تذكير

تذكر:

1. التعرف على علامات وأعراض الإصابة بالارتجاج وتوقف الشخص أو الرياضي عن ممارسة الرياضة / النشاط، حتى إن كنت تشعر أنك بخير أو أصر أنه في أحسن حال.
2. احرص على فحصك / فحص الرياضي بواسطة طبيب أو اختصاصي تمرير.
3. دعم العودة التدريجية إلى المدرسة وممارسة الرياضة.





Rowan Stringer

## ROWAN'S LAW

بعد هذا الكتيب الإلكتروني جزءاً من سلسلة Rowan's Law لنشرات التوعية بالإصابة بالارتجاج. تم تسمية Rowan's Law على اسم Rowan Stringer، لاعبة الرجبي بالمدرسة الثانوية من أوتاوا، التي توفيت في ربيع 2013 نتيجة لحالة معروفة بمتلازمة الأثر الثاني (تورم في الدماغ نتيجة إصابة وقعت قبل التعافي من إصابة سابقة). ويعتقد أن Rowan أصيبت بثلاث إصابات بارتجاج خلال ستة أيام في أثناء لعب الرجبي. وكانت قد أصيبت بارتجاج ولكنها لم تدرك أن دماغها يحتاج للوقت الكافي للتعافي. وكذلك لم يعرف بالأمر والداها أو المدرسون أو المدربون.

وتستهدف هذه النشرات تقديم استشارة طبية خاصة بالرعاية الصحية. وللحصول على استشارات خاصة بالرعاية الصحية عن أعراض الإصابة بارتجاج، يرجى استشارة طبيب أو اختصاصي التمريض.