

حكومة أونتاريو

الارتجاج دليل التوعية



ROWAN'S LAW

الكتيب الإلكتروني: السن 11-14 عامًا

Ontario 

سيساعدك منع الإصابة على المحافظة على نشاطك طوال حياتك. يسهل اكتشاف بعض الإصابات ومعالجتها، ولكن ماذا عن الإصابات داخل الرأس؟ لا تظهر الإصابات الدماغية، مثل الارتجاج، بشكل خارجي ولا تظهر بوضوح في الغالب. وعلى الرغم من عدم تمكن الآخرين من رؤية الإصابة، ستشعر بالتأثيرات وتحتاج لرعاية خاصة كي تتحسن حالتك.

سيساعدك هذا الدليل في التعرف على المزيد عن الارتجاجات حتى يمكنك أن تحافظ على النشاط والسلامة.



ما الارتجاج؟



الارتجاج إصابة تصيب الدماغ. ولا يمكن رصدها بالأشعة السينية أو من خلال الإجراءات الطبية الأخرى مثل الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغناطيسي. وقد تؤثر الإصابة بارتجاج 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.

ويعد 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

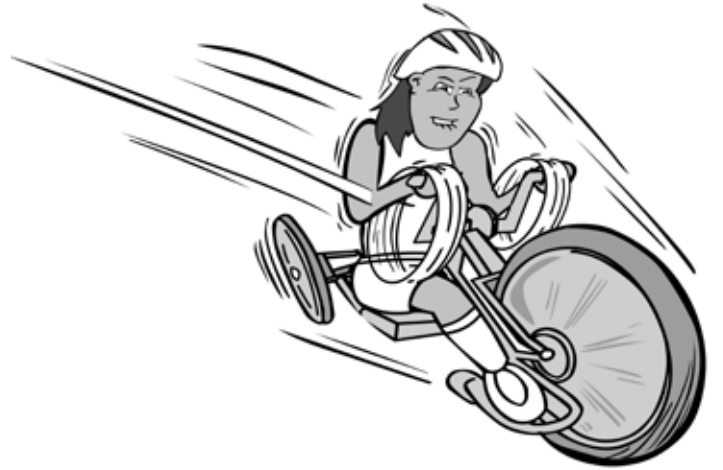
أولاً تعرف على الارتجاجات.

يجب عليك كذلك:

- التأكد من أن المعدات الرياضية في حالة جيدة.
- التأكد من أن المعدات مناسبة.
- اتباع قواعد الرياضة أو النشاط الذي تمارسه.



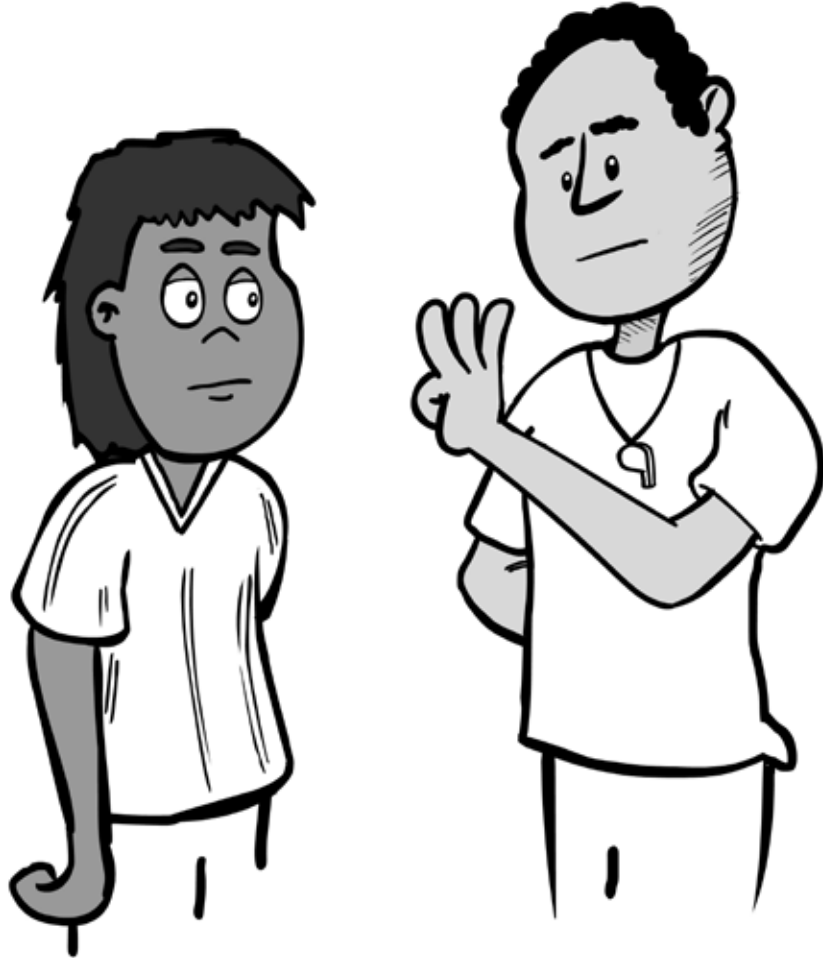
- اتباع قواعد التصرف في حالة الإصابة بالارتجاج والخاصة بالنادي / المدرسة فيما يتعلق بالرياضة التي تمارسها.
- قم بإخبار أي شخص بالغ تثق فيه مثل والدك أو المدرب أو المدرس. تفهم أهمية الإبلاغ لتجنب مخاطر التعرض لإصابات إضافية.



التعرف على الارتجاج

HIT. STOP. SIT.

إن أصبت بارتجاج، قد تظهر عليك إحدى 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):

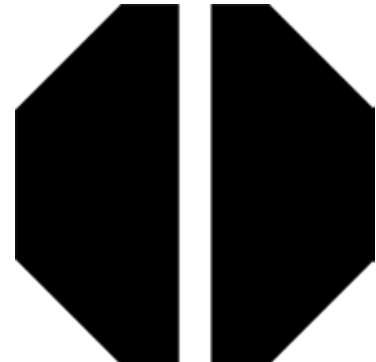
- عدم التفكير بوضوح
- التفكير على نحو أبطأ
- الشعور بالارتباك
- تراكم المشكلات
- تذكر المشكلات

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

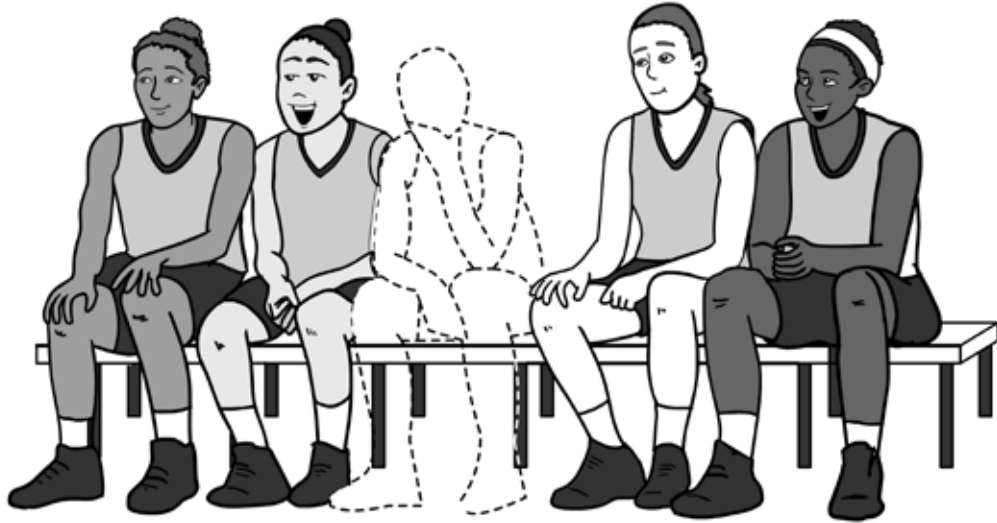


الإجراءات التالية

إن اشتبهت في الإصابة بارتجاج، توقف عن ممارسة النشاط فورًا. أبلغ والدك أو المدرب أو المدرس أو أي شخص آخر تثق فيه بما تشعر به. إن لم تكن بمصاحبة والدك أو ولي الأمر، اطلب من أحدهم الاتصال بهما ليصحبك. يجب ألا تكون بمفردك.

قم بزيارة الطبيب أو اختصاصي التمريض في أقرب وقت ممكن. لا تعد لممارسة الرياضة حتى تحصل على تصريح طبي للعودة حتى إن كنت تعتقد أنك في خير حال.

إن أخبرك أحد الأصدقاء، أو زميل الفريق أو الدراسة بأي من هذه الأعراض، أو رأيت علامات على إصابته بارتجاج، قم بإخطار أحد البالغين ممن تثق بهم حتى يتسنى له تقديم المساعدة.



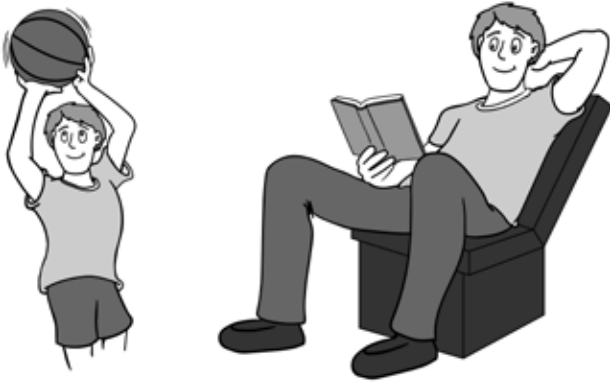
التحسن

مثل التمرينات أو العمل المدرسي أو الوقت المستغرق في استخدام الهاتف، أو الحاسوب أو مشاهدة التلفاز.

يستلزم التعافي من الإصابة بالارتجاج التحلي بالصبر. قد يكون من الصعب الانتظار، غير إن التعجل في العودة إلى ممارسة الأنشطة يؤدي إلى ازدياد الأعراض سوءاً وطول فترة التعافي.

إذا أصبت بارتجاج، أخبر والديك، وجميع الفرق / الأندية الرياضية، وجميع أفراد المدرسة والمدرسين والمعلمين.

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



يتحسن أغلب الأفراد المصابين بارتجاج في غضون فترة من أسبوع واحد إلى أربعة أسابيع. يستغرق بعض الأفراد وقتاً أطول. لكل حالة ارتجاج وضع خاص. لا تقارن حالة تعافي أحد الأشخاص بشخص آخر، أو بحالة ارتجاج أخرى سبق أن صادفتها من قبل.

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.

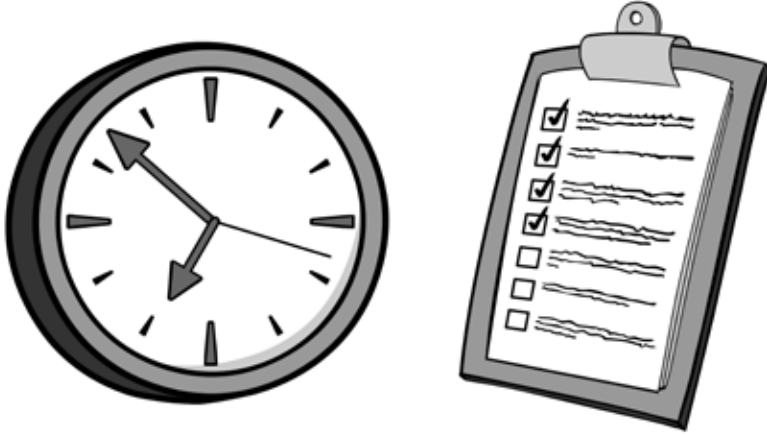
في أثناء تعافي المرء من الإصابة بارتجاج، يحظر عليه القيام بأية أنشطة تؤدي إلى ازدياد الأعراض سوءاً. قد يعني ذلك الحد من الأنشطة

العودة إلى المدرسة وممارسة الرياضة

يجب عليك العمل مع اختصاصي الرعاية الصحية والنادي الرياضي / المدرسة لوضع خطة تتناسبك للعودة إلى ممارسة الرياضة وإلى المدرسة على نحو آمن. اتصل بمدرستك للحصول على المزيد من المعلومات.

تقترح أغلب بروتوكولات العودة للمدرسة أن يستريح الرياضيون لفترة تتراوح بين 24 إلى 48 ساعة قبل بدء العودة التدريجية لممارسة الرياضة.

إن تم تشخيص إصابتك بارتجاج بواسطة طبيب أو اختصاصي تمرير، يجب عليك اتباع بروتوكول العودة لممارسة الرياضة المطبق في النادي الرياضي و/أو خطة العودة للمدرسة المطبقة، حسب الاقتضاء. يعد بروتوكول العودة للمدرسة بمثابة قائمة بالخطوات التي يجب عليك اتباعها قبل أن يمكنك العودة لممارسة الرياضة. يحظر عليك العودة للمشاركة في التدريبات أو التمرينات أو المنافسة حتى يؤكد طبيب أو اختصاصي التمرير على أهليتك للقيام بذلك.



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.

ستكون مستعداً للانتقال إلى الخطوة التالية عندما تستطيع ممارسة الأنشطة في الخطوة الحالية دون تفاقم الأعراض أو ظهور أعراض أخرى جديدة. في حالة زيادة الأعراض سوءاً 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 يرجع الرياضي إلى الطبيب أو اختصاصي التمريض.



تذكير

من المهم المحافظة على سلامتك في أثناء ممارسة الرياضة. عندما يتعلق الأمر بالإصابة بالارتجاج تذكر:

1. تعرف على علامات وأعراض الإصابة بالارتجاج وتوقف فوراً عن ممارسة الأنشطة، حتى إن كنت تعتقد أنك بصحة جيدة. أخبر شخصاً بالغاً.

2. اخضع لفحص طبيب أو اختصاصي تمرير.

3. 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.