

ما هو الارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من الإصابات التي تغير طريقة عمل و وظيفة الدماغ. ينتج الارتجاج عن ضربة، أو ارتطام في الرأس أو بسبب اهتزاز الرأس والدماغ بسرعة. حتى الضربة الخفيفة، أو ما يبدو على انه اصابة او ضربة خفيفة في الرأس يمكن أن تكون خطيرة.

ما هي علامات وأعراض الارتجاج؟

يمكن أن تظهر علامات وأعراض الارتجاج مباشرة بعد الإصابة أو بعد عدة أيام أو أسابيع بعد الإصابة. إذا أبلغ لاعب الرياضي عن اصابته في منطقة الرأس أو الجسم، يجب عدم استمرار مشاركته في المباراة. ولا يسمح له بمزاولة اللعب إلا إذا أحضر إذن من الطبيب أو من ذوي الخبرة في تقييم ارتجاج الدماغ.

هل تعلم؟

- * تحدث معظم حالات الارتجاج بدون فقدان الوعي.
- * تزداد مخاطر حدوث الارتجاج للرياضيين الذين قد تعرضوا لذلك من قبل.
- * الأطفال الصغار والمراهقين هم الأكثر عرضة للإصابة بالارتجاج ويستغرقون وقتاً أطول من البالغين للتعافي منه.
- ◆ عدم لعب مباراة واحدة أفضل من عدم القدرة على اللعب كل الموسم



الأعراض التي تم الإبلاغ عنها من قبل الرياضيين:

- * الشعور بالصداع أو "الضغط" في الرأس.
- * الغثيان أو الإقياء.
- * مشكلة في التوازن أو الشعور بالدوار.
- * الرؤية المزدوجة والضبائية.
- * الحساسية للضوء.
- * الحساسية للصوت.
- * الشعور بالبطء في الحركة، الكسل، الترنج، الضبائية.
- * مشاكل في التركيز أو الذاكرة
- * الارتباك
- * الشعور بعدم الراحة.

علامات لاحظها المدرب الرياضي:

- * ظهور اللاعب في حالة ذهول أو وهم
- * عدم التمييز
- * نسيان التعليمات
- * عدم معرفة ما هي اللعبة، والنتيجة، أو الخصم.
- * التحرك بشكل غير متوازن.
- * الإجابة على الأسئلة ببطء.
- * فقدان الوعي.
- * المزاجية، و تغيير في السلوك.
- * عدم تذكر الأحداث قبل تعرضه للضربة أو السقوط.

علامات الارتجاج الخطرة:

في الحالات النادرة، قد يشكل الارتجاج جلطة دم خطيرة على الدماغ وضغط الدماغ بالجمجمة. ينبغي على الرياضي تلقي عناية طبية فورية إذا ما ظهرت عليه إحدى العلامات الخطرة التالية:

- * تضخم في بؤبؤ إحدى العينين.
- * إذا أصيب بالنعاس ولم يكن بالإمكان إيقاظه.
- * الشعور بالصداع وازدياده سوءا.
- * الضعف، التشنج، أو الحركة الغير متناسقة.
- * التقيؤ المتكرر أو الغثيان.
- * التحدث بطريقة مدغمة / غير مفهومة او منطقية.
- * الإصابات بالنوبات أو التشنجات.
- * عدم القدرة على التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- * ازدياد الحيرة، وضيق التنفس.
- * سلوك غير عادي.

لماذا يجب على الرياضي الإبلاغ عن الأعراض التي يشعر بها؟

إذا أصيب اللاعب بارتجاج في الدماغ، يحتاج الدماغ إلى وقت للشفاء. في حين يمكن تعرض دماغ الرياضي، وهو ما زال يتعافى، إلى ارتجاج آخر إذا لم يبلغ عن الأعراض و يتوقف عن اللعب. تكرار التعرض للارتجاج يستغرق وقتاً أطول لتعافي. وفي حالات نادرة، يمكن لتكرار الارتجاج عند الرياضيين الشباب أن يؤدي إلى تلف وتورم في الدماغ. ويمكن أن تكون تلك الضربة قاتلة.

اسم الطالب
توقيع الطالب
التاريخ
اسم ولي الأمر
توقيع ولي الأمر
التاريخ

