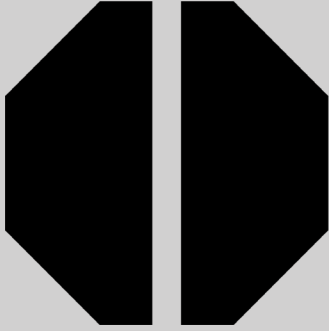


حكومة أونتاريو

الارتجاج دليل التوعية



ROWAN'S LAW

الكتيب الإلكتروني: لسن 15 عامًا فأكبر

Ontario



روان سترينغر

ROWAN'S LAW

يعد هذا الكتيب الإلكتروني جزءًا من سلسلة Rowan's Law لنشرات التوعية بالإصابة بالارتجاج. تم تسمية Rowan's Law على اسم روان سترينغر، 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 روان 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.

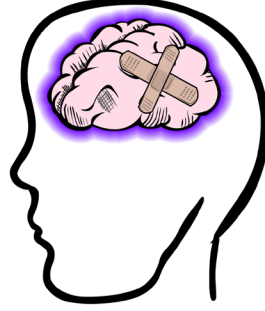
وتستهدف هذه النشرات تقديم استشارة طبية خاصة بالرعاية الصحية. وللحصول على استشارات خاصة بالرعاية الصحية عن أعراض الإصابة بارتجاج، يرجى استشارة طبيب أو اختصاصي التمريض.

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

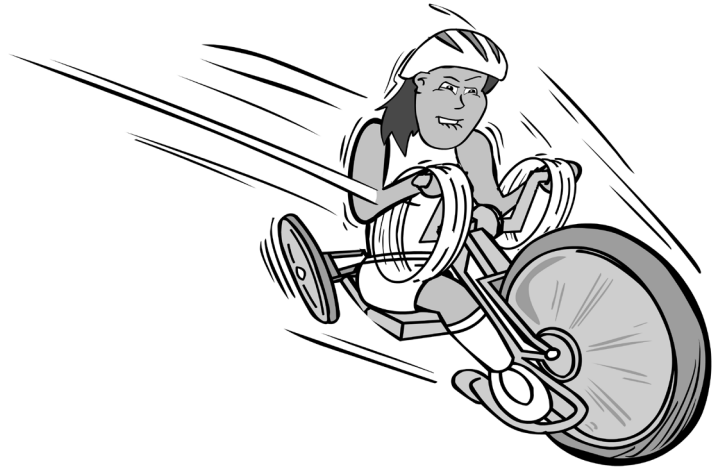
تعرف أولاً على الارتجاجات.

يجب عليك كذلك:

- تأكد من استخدامك / للرياضيين للمعدات في حالة جيدة ، بما في ذلك الخوذات والأحذية.
- 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.

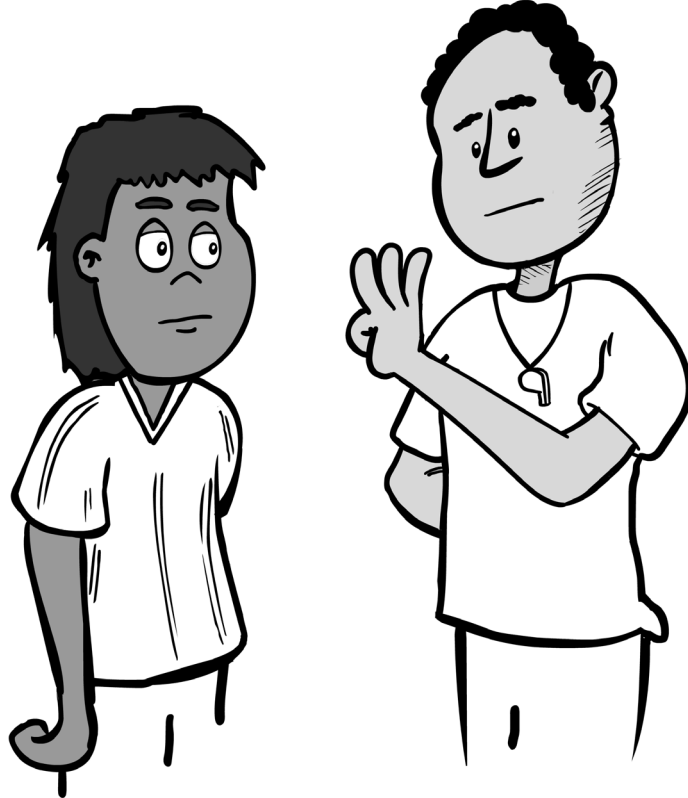


التعرف على الارتجاج

► HIT. STOP. SIT.

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

قد تظهر على 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):

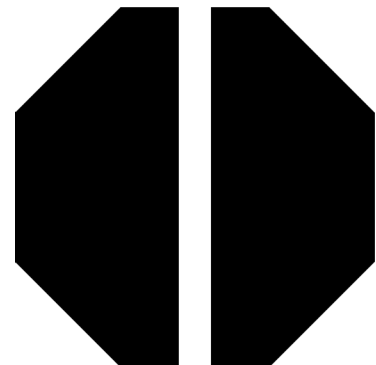
- عدم التفكير بوضوح
- التفكير على نحو أبطأ
- الشعور بالارتباك
- تراكم المشكلات
- تذكر المشكلات

العلامات والأعراض المرتبطة بالنوم:

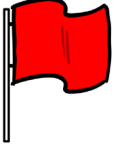
- النوم لفترات أطول أو أقل من المعتاد
- مواجهة صعوبات في النوم

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"

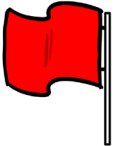


الإنذارات:



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

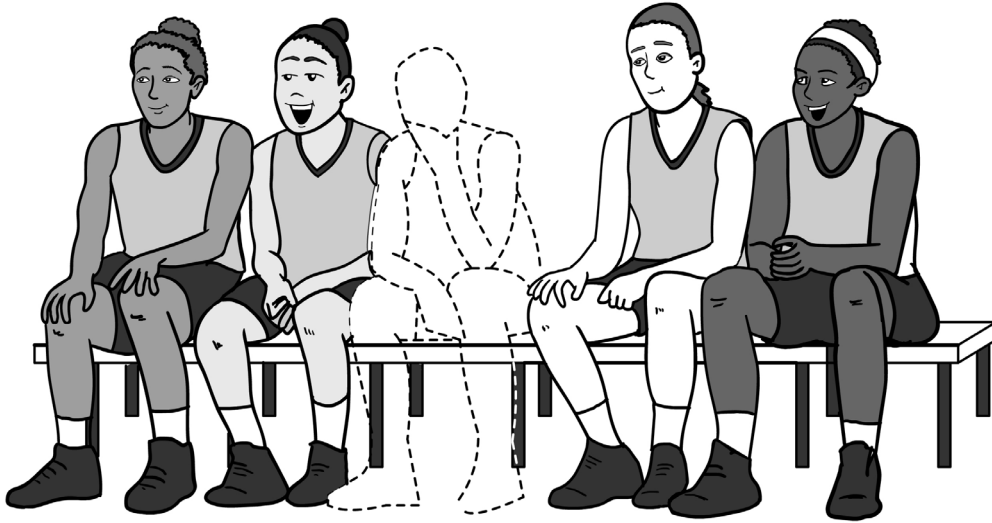
- آلام العنق أو عدم الراحة
- الرؤية المزدوجة
- الضعف أو الوخز في الذراع أو القدم
- الصداع الحاد أو الزائد
- النوبة المرضية أو التشنج
- فقدان الوعي (الإغماء)
- التقيؤ لأكثر من مرة
- زيادة الشعور بالتعب أو الغضب أو العدوانية
- الشعور بالمزيد من الارتباك



الإجراءات التالية

إن اشتبهت في الإصابة بارتجاج، توقف أو امنع الشخص الذي تشرف عليه من ممارسة النشاط فوراً. 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.

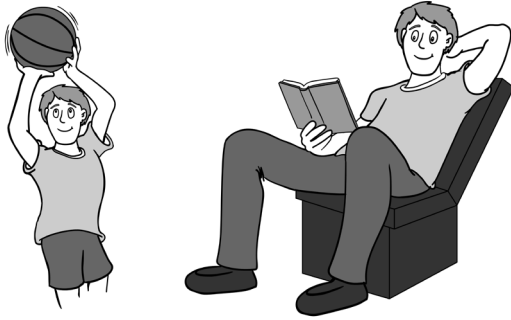


التحسن

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

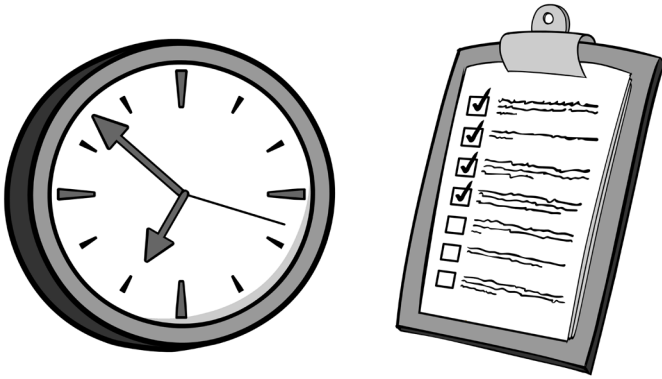
من الممكن أن يكون للارتجاج تأثيرات طويلة الأمد. قد يواجه الأفراد أعراضًا، مثل الصداع، أو آلام العنق، أو مشكلات في الرؤية، تستمر لأشهر أو حتى لسنوات. قد يصاب آخرون بتغيرات دائمة في الدماغ تؤدي إلى أمور مثل فقدان الذاكرة، أو مشكلات في التركيز، أو الاكتئاب. في حالات نادرة، قد يتطور الأمر مع الشخص المصاب 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.

أثناء تعافي الشخص من ارتجاج في المخ، قد يضطر إلى الحد من أنشطة معينة في البداية وإعادة تقديمها تدريجياً. في اليومين الأولين بعد الإصابة، يجب على الشخص تقليل الوقت الذي يقضيه في استخدام الشاشات، مثل الهاتف أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو التلفزيون.

العودة إلى المدرسة وممارسة الرياضة

بروتوكول العودة للمدرسة

يجب على الرياضي عدم استئناف المشاركة غير المقيدة في التدريب أو الممارسة أو المنافسة حتى يحصل على تصريح طبي من طبيب أو ممرضة ممارسة. قبل الحصول على تصريح طبي، يجب أن يكون الرياضي قد أكمل جميع خطوات العودة الكاملة إلى المدرسة، وأكمل الخطوات من الأول إلى الثالث من العودة إلى الرياضة وأن يكون خاليًا تمامًا من الأعراض، حتى عند ممارسة الرياضة.



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 الشائعة في بروتوكولات العودة التدريجية إلى ممارسة الرياضة:

الخطوة	الهدف	الأنشطة	هدف الخطوة
1	أنشطة الحياة اليومية والراحة النسبية (أول 24 إلى 48 ساعة)	الأنشطة اليومية في المنزل التي لا تزيد الأعراض إلا بشكل خفيف ومؤقت: تقليل وقت النظر إلى الشاشات	العودة التدريجية إلى الأنشطة المعتادة
2	ممارسة التمارين الهوائية تدريجيًا، بدءًا بجهد خفيف ثم متوسط	المشي أو ركوب الدراجات الثابتة، ببطء في البداية ثم زيادة السرعة قد يبدأ تدريب المقاومة الخفيفة (إذا كان ذلك مناسبًا)	زيادة معدل ضربات القلب
3	الأنشطة الرياضية الفردية، دون التعرض لخطر اصطدام الرأس	النشاط البدني الفردي (بعيدا عن المشاركين الآخرين)، مثل الجري أو التدريبات البسيطة الأنشطة التي لا تتضمن تلامسًا أو احتكاكًا بالرأس	زيادة كثافة الأنشطة الهوائية وإدخال حركات منخفضة المخاطر خاصة بالرياضة
4	التدريب، التمرين، الأنشطة دون تلامس	بعد الحصول على تصريح طبي من طبيب أو ممرض ممارسة تمارين عالية الكثافة وتدرجات أكثر صعوبة، بما في ذلك الأنشطة مع المشاركين الآخرين لا يوجد اتصال	استئناف الشدة المعتادة للتمرين مع التركيز على استعادة مهارات التنسيق ومهارات التفكير المتعلقة بالنشاط البدني
5	التمارين غير المقيدة	ممارسة غير مقيدة - مع السماح بالاحتكاك حيثما ينطبق ذلك	العودة إلى الأنشطة التي تنطوي على خطر السقوط أو ملامسة الجسم، واستعادة الثقة وتقييم المهارات الوظيفية
6	العودة لممارسة الرياضة	ممارسة الألعاب أو التنافس غير المقيد	

يلزم دائمًا 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.

يجب أن تستغرق كل خطوة ٢٤ ساعة على الأقل كي تستكمل. يكون الرياضي مستعدا للانتقال إلى الخطوة التالية عندما يمكنه تحمل الأنشطة. قد تؤدي العودة إلى بعض الأنشطة إلى تفاقم أعراضهم. هذا شائع ولا بأس به. ومع ذلك، إذا ساءت أعراضهم خلال الخطوات من ١ إلى ٣ أكثر من الاعتدال ولفترة وجيزة، فيجب على الرياضي التوقف والمحاولة مرة أخرى في اليوم التالي في نفس الخطوة. «لفترة وجيزة» تعني أن الأعراض يجب أن تستقر مرة أخرى في غضون ساعة.

بعد الترخيص الطبي، يجب ألا تعود أعراض الارتجاج لدى الرياضي. إذا عادت الأعراض، يجب على الرياضي العودة إلى الخطوة ٣ وزيارة الطبيب أو الممرض الممارس لإعادة تقييمه.

إذا لم تتحسن الأعراض أو استمرت في التفاقم، فيجب على الرياضي العودة إلى طبيبه أو ممرضه الممارس.



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.



يتضمن هذا المورد معلومات مقتبسة من:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport*, 2nd edition. parachute.ca/guideline;
Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;
Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com