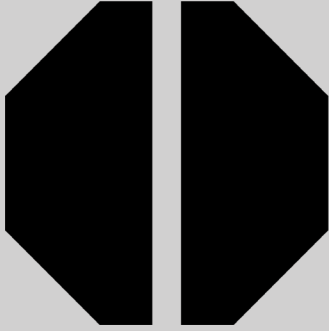


حكومة أونتاريو

الارتجاج دليل التوعية



ROWAN'S LAW

الكتيب الإلكتروني: السن 11-14 عامًا

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.

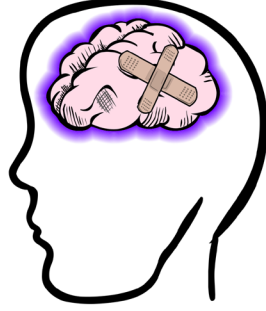
وتستهدف هذه النشرات تقديم استشارة طبية خاصة بالرعاية الصحية. وللحصول على استشارات خاصة بالرعاية الصحية عن أعراض الإصابة بارتجاج، يرجى استشارة طبيب أو اختصاصي التمريض.

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

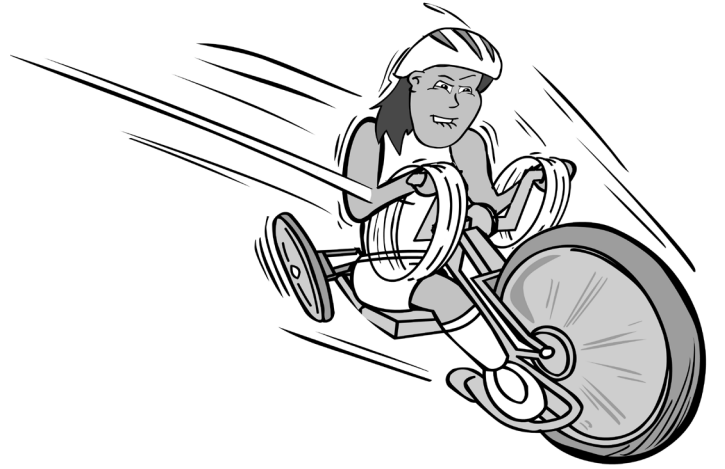
تعرف أولاً على الارتجاجات

يجب عليك كذلك:

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



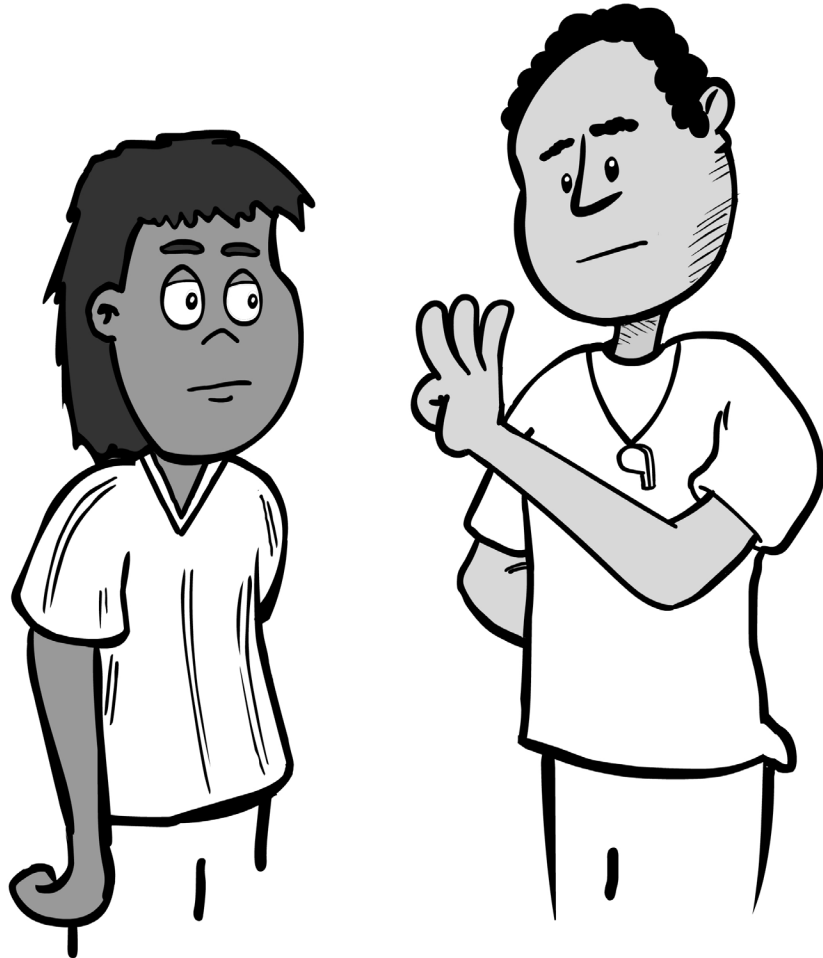
- اتباع قواعد التصرف في حالة الإصابة بالارتجاج والخاصة بالنادي / المدرسة فيما يتعلق بالرياضة التي تمارسها.
- قم بإخبار أي شخص بالغ تثق فيه مثل والدك أو المدرب أو المدرس. تفهم أهمية الإبلاغ لتجنب مخاطر التعرض لإصابات إضافية.



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):

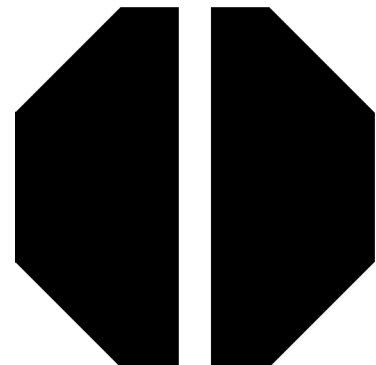
- عدم التفكير بوضوح
- التفكير على نحو أبطأ
- الشعور بالارتباك
- تراكم المشكلات
- تذكر المشكلات

العلامات والأعراض المرتبطة بالنوم:

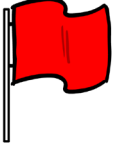
- النوم لفترات أطول أو أقل من المعتاد
- مواجهة صعوبات في النوم

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"

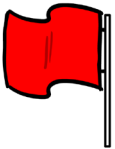


الإنذارات:



تعني "الإنذارات" أنك ربما تكون 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

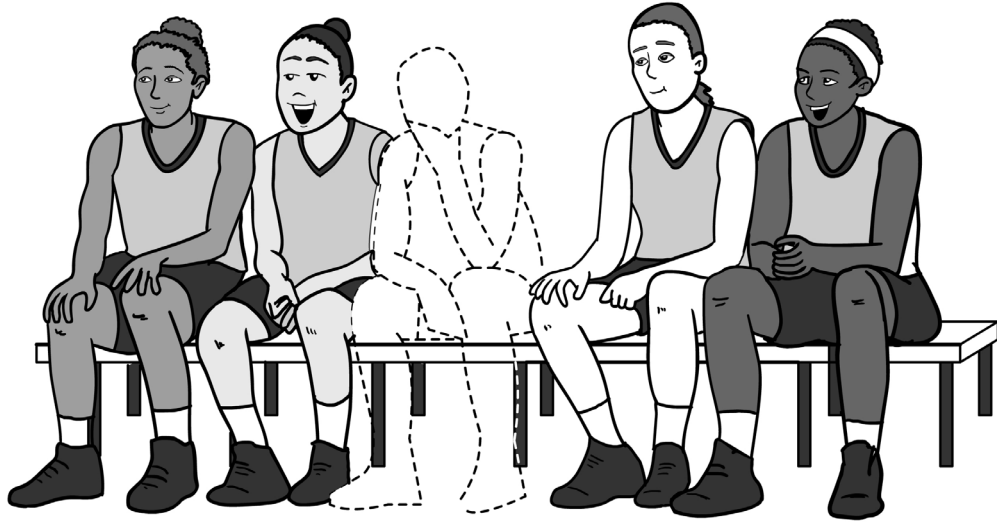


الإجراءات التالية

إن اشتبهت في الإصابة بارتجاج، توقف 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.



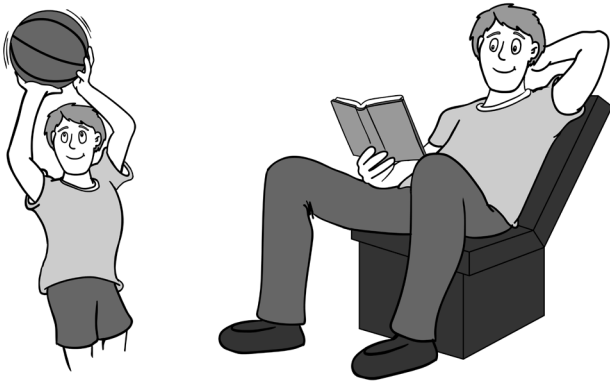
التحسن

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 سوءًا 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.



أثناء التعافي، قد تضطر إلى الحد من أنشطة معينة في البداية وإعادة تقديمها تدريجياً. في اليومين الأولين بعد الإصابة، يجب أن تقضي وقتاً أقل على هاتفك أو الكمبيوتر أو جهازك اللوحي أو التلفزيون أو الشاشات الأخرى.

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.

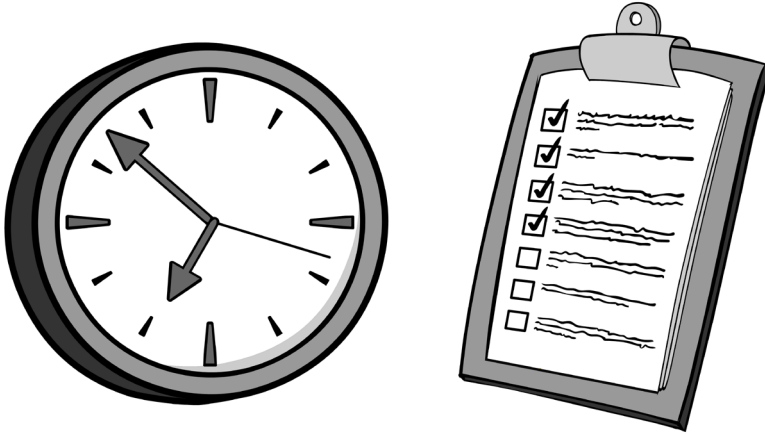
في أثناء تعافي المرء من الإصابة بارتجاج، يحظر عليه القيام بأية أنشطة تؤدي إلى ازدياد الأعراض سوءاً. قد يعني ذلك الحد من الأنشطة

العودة إلى المدرسة وممارسة الرياضة

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

وينبغي استخدام بروتوكولات العودة إلى المدرسة والعودة إلى الرياضة معا. يبدأون في نفس الوقت والخطوة الأولى هي نفسها.

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 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

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

1. تعرف على علامات وأعراض الإصابة بالارتجاج وتوقف فورًا عن ممارسة الأنشطة، حتى إن كنت تعتقد أنك بصحة جيدة. أخبر شخصًا بالغًا.

2. اخضع لفحص طبيب أو اختصاصي تمرير.

3. 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