

الرضوض

الرضوض هي ردود فعل للاصابات الخارجية. وهي لا تشمل الكسور او التمزقات العضلية او الوترية او تفتق الاوعية الدموية. والعلامات الاساسية للرضوض هي الالم عند اللمس او الحركة والتورم واحيانا ازرقاق الجلد في المكان المصاب. وقد تظهر فجأة اثر صدمة او حادث كما قد تظهر بعد ساعات او بضعة ايام اثر تمارين او مجهودات جسدية قاسية.

كيفية علاجها

على الرغم من منظرها المخيف احيانا فان معظم الرضوض تتحسن بسرعة عند اتباع العلاج المتري التالي:

- 1— رفع الطرف المصاب لتخفيف وتقليل الورم والالم
- 2— استعمال كمادات باردة من الثلج فور حدوث الصدمة او الحادثة وذلك لمدة 20 دقيقة كل 3 الى 4 ساعات طوال الاربع وعشرين ساعة الاولى.
- 3— استعمال كمادات من الماء الفاتر لمدة 20 دقيقة كل 3 الى 4 ساعات بعد الاربع وعشرين ساعة الاولى وحتى زوال الورم.
- 4— استعمال المسكنات لتخفيف الالم.
- 5— الراحة ضرورية بعد الاصابة، وتخفف تدريجيا" عند تمكن المصاب من الحركة مع التقيد بالتوقف لدى حصول الالم.

متى يراجع الطبيب؟

- 1— عند الشك بوجود كسور عظمية او تمزقات عضلية او تفتق في الاوعية الدموية الرئيسية.
- 2— عندما لا يتحسن التورم بعد اسبوع من العلاج.
- 3— اذا اشتد الالم الى درجة لا تطاق.