

# الرضوض

## تعريف

هي ردود فعل للإصابات الخارجية. وهي لا تشمل الكسور أو التمزقات العضلية أو الوترية أو تفتق الأوعية الدموية. والعلامات الأساسية للرضوض هي الألم عند اللمس أو الحركة والتورم وأحياناً ازرقاق الجلد في المكان المصاب. وقد تظهر فجأة اثر صدمة أو حادث كما قد تظهر بعد ساعات أو بضعة أيام اثر تمارين أو مجهودات جسدية قاسية.



## كيفية علاجها



على الرغم من منظرها المخيف أحياناً فان معظم الرضوض تتحسن بسرعة عند اتباع العلاج المتزلي التالي:

- رفع الطرف المصاب لتخفيف وتقليل الورم والألم
- استعمال كمادات باردة من الثلج فور حدوث الصدمة أو الحادثة وذلك لمدة 20 دقيقة كل 3 إلى 4 ساعات طوال الأربع وعشرين ساعة الأولى.
- استعمال كمادات من الماء الفاتر لمدة 20 دقيقة كل 3 إلى 4 ساعات بعد الأربع وعشرين ساعة الأولى وحتى زوال الورم.
- استعمال المسكنات لتخفيف الألم.
- الراحة ضرورية بعد الإصابة، وتخفف تدريجياً عند تمكن المصاب من الحركة مع التقييد بالتوقف لدى حصول الألم.

## متى يراجع الطبيب؟

- عند الشك بوجود كسور عظمية أو تمزقات عضلية أو تفتق في الأوعية الدموية الرئيسية.
- عندما لا يتحسن التورم بعد أسبوع من العلاج
- إذا اشتد الألم إلى درجة لا تطاق.