

## معلومات للأهل و الرياضيين حول الارتجاج الدماغي

### ما هو الارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من الإصابات التي تغير طريقة عمل و وظيفة الدماغ. ينتج الارتجاج عن ضربة، أو إرتطام في الرأس أو بسبب اهتزاز الرأس و الدماغ 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 إصابته 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 الرياضي .



### 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 أو الضبابية.
- \* الحساسية للضوء.
- \* الحساسية للصوت.
- \* الشعور بالبطئ في الحركة، الكسل، الترنح، الضبابية.
- \* 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 و ازدياده سوءاً.
- \* الضعف، التتميل، أو الحركة الغير متناسقة.
- \* التقيؤ المتكرر أو الغثيان.
- \* التحدث بطريقة مدغمة / غير مفهومة او منطقية.
- \*الاصابة بالنوبات أو التشنجات.
- \* عدم القدرة على التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- \* ازدياد الحيرة، وضيق التنفس.
- \* سلوك غير عادي.
- \* فقدان الوعي ( حتى ولو لدقائق).

### ماذا يجب أن تفعل إذا ظننت أن أحد

#### الرياضيين لديهم ارتجاج؟

1- إذا كنت تشك في أن أحد الرياضيين لديهم ارتجاج، قم بإخراج الرياضي من الملعب و التمس العناية الطبية له. لا تحاول أن تحكم على مدى خطورة الإصابة بنفسك. إبقاء الرياضي خارج الملعب في يوم الحادثة حتى يصرح له الطبيب وذوي الخبرة في تقييم الارتجاج بالعودة، بأنه سليم وانه موافق على عودته للعب.

2- الراحة مفتاح مساعد لتعافي الرياضي من الارتجاج. قد تسبب الأنشطة التي تتطوي على الكثير من التركيز، مثل الدراسة، العمل على الكمبيوتر، ولعب ألعاب الفيديو، في ازدياد أعراض أو ظهور الارتجاج مجدداً. بعد التعرض للارتجاج، تحتاج عودة الرياضي لمزاولة الرياضة و المدرسة عملية تدريجية ينبغي أن تدار بعناية وأن تكون مراقبه من قبل الطبيب المختص.

3- تذكر: الارتجاج يؤثر على الناس بشكل مختلف. في حين أن معظم الرياضيين الذين تعرضوا للارتجاج يتعافون سريعاً و بشكل كامل، لكن البعض قد يعانون من أعراض تستمر لأيام أو حتى أسابيع. كما يمكن أن يستمر الارتجاج القوي لأشهر أو لفترة أطول.

### 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 و تورم في الدماغ. ويمكن أن تكون تلك الضربة قاتلة .

اسم الطالب

توقيع الطالب

التاريخ

اسم ولي الأمر

توقيع ولي الأمر

التاريخ

