

عرض بوربوينت

لِلْمَلِكَةِ الْحَبِيبَةِ السَّحُورَاتِ

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الألم الجانبي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



ثانوي / مسارات





أن يُلم الطالب / هـ
بالمبادئ الأساسية للإسعافات
الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد



التربية البدنية والصحية
saspoort.com



٢- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد:

آلام الجنب في أثناء ممارسة الرياضة تتسبب في الإزعاج للكثيرين. وبالرغم من عدم وجود سبب علمي واضح لهذه الآلام، إلا أن الخبراء يقدمون بعض النصائح التي قد تساعد في التغلب عليها.

عند ممارسة الرياضة يفاجأ البعض بآلام شديدة في جنب واحد من البطن أو في الجنبين، وهو ما يجبرهم على قطع النشاط الرياضي. ويشكو الكثير من العدائين على وجه الخصوص من هذا الألم المزعج، لكنه قد يصيب الشخص حتى عند المشي. فما هذا الألم؟ وما أسبابه؟

ما الألم الجانبي ولماذا نشعر به؟

الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة في أثناء ممارسة الرياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة والسباحة، ويمكن أن يصيب الجانبيين، لكن تكثر الشكوى منه في الجانب الأيمن.

لا يوجد سبب واحد واضح لتفسير هذه الظاهرة، لكن هناك بعض العوامل التي قد تلعب دوراً، مثل: تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي بوقت قصير،





نصائح الخبراء للوقاية من آلام الجنب في أثناء ممارسة رياضة الجري.

يعزو بعض الخبراء سبب الإصابة بهذه الآلام لعدم وصول دم كافٍ إلى الكبد والطحال في أثناء ممارسة الرياضة. وسبب حدوثه بشكل خاص إذا كانت المعدة ممتلئة، فهي تحتاج إلى الدم من أجل عملية الهضم، لكن العضلات تحتاجه أيضاً في أثناء ممارسة الرياضة، وبالتالي يحدث نقص في ضخ الدم مما يتسبب في الوخز المؤلم.

كما أنه يحدث أيضاً بسبب ضغط الحجاب الحاجز على الأعضاء الداخلية بسبب التنفس السريع في أثناء ممارسة الرياضة. فعند الحركة والتنفس السريعين تتمدد الأربطة بين الحجاب الحاجز والأعضاء الداخلية ولا يكون لديها وقت كافٍ للاسترخاء، ويتسبب ذلك في تشنج الحجاب الحاجز، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالألم في الجنبين.

كما أنه يحدث أيضاً بسبب الوضعية الخاطئة للجسم في أثناء ممارسة الرياضة. خاصة عند البدء بالنشاط الرياضي بجسم متشنج أو غير مستقيم قد يرفع من فرص الشعور بالوخز الجانبي، كما يعاني منه بشكل خاص من لا يمارسون نشاط بدني بصفة مستمرة ومن يعانون من الوزن الزائد.

سبل الوقاية؟

- أخذ استراحة من التمرين حتى يختفي الألم.
- القيام بتدريبات تنفس يسيرة عن طريق الشهيق بعمق ثم الزفير ببطء.
- تدليك الجنب المصاب مع الانحناء إلى الأمام قليلاً.
- القيام بتمارين الإحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- عدم تناول الطعام أو المشروبات التي تحتوي على السكر قبل التمرين بوقت قصير.
- القيام بتدريب للتنفس للسيطرة على الألم: «يمكن المشي أربع خطوات مع الشهيق، ثم المشي أربع خطوات أخرى مع الزفير»، وذلك حتى التخلص من الألم.
- وقف التمرين والانحناء إلى الأسفل ثم لمس أصابع القدمين.





الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة في أثناء ممارسة الرياضة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يجب تدليك الجانب المصاب مع الانحناء إلى الأمام قليلاً ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**يجب عدم تناول الطعام أو المشروبات التي تحتوي على
السكر قبل التمرين بوقت قصير؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة