

فهرست

پیشگفتار نویسندگان.....	۷
پیشگفتار.....	۹
فصل ۱: نقش، وظیفه و مسئولیت‌های امدادگر.....	۱۱
فصل ۲: ارزیابی حوادث منجر به بیهوشی و کمک‌های اولیه حیاتی.....	۲۱
فصل ۳: جراحی و خون ریزی.....	۴۹
فصل ۴: آسیب‌های بافت نرم.....	۶۱
فصل ۵: آسیب‌های استخوان، شکستگی اندام فوقانی، تحتانی و دنده‌ها.....	۷۷
فصل ۶: آسیب به سر و گردن.....	۹۱
فصل ۷: اورژانس‌های پزشکی که ممکن است در فوتبال رخ دهد.....	۱۱۹
منابع.....	۱۳۷
واژه‌نامه.....	۱۳۹
واژه‌یاب.....	۱۴۱

پیشگفتار نویسندگان

این کتابچه برای استفاده مربیان و امدادگران غیر حرفه‌ای در فوتبال که مخصوصاً در کشورهای در حال توسعه مشغول به فعالیت هستند، تدوین شده است. در این کتابچه به شکل کاملاً مختصر و کاربردی به آسیب‌ها و بیماری‌ها به ویژه در حین مسابقه و تمرین پرداخته می‌شود. در این کتابچه سعی بر آن شده است تا به خط مشی و مدیریت آسیب‌های اورژانسی تا خفیف پرداخته شود. همچنین سعی شده است که با یک نگاه جامع به موضوع مراقبت‌های اولیه پرداخته شود چرا که منابع پزشکی محدودی در این زمینه وجود دارد. همچنین به نحوه بازگشت به بازی در شرایط مختلف و اینکه امدادگران باید چه تجهیزاتی در مواجهه با بازیکن آسیب دیده به همراه داشته باشند اشاره شده است.

این کتابچه برای پزشکان و فیزیوتراپیست‌هایی که برای اولین بار با پزشکی فوتبال آشنا می‌شوند نیز مفید است.

هدف اصلی این کتابچه تلاش برای افزایش استاندارد مراقبت‌های اولیه فوتبال در کشورهایی است که نسبت به کشورهای پیشرفته منابع پزشکی محدودی دارند. اگر برای شما ممکن نیست که در چنین سطحی عمل کنید، سعی کنید بهترین کاری که می‌توانید را اجرا کنید تا زمانی که بتوانید به استانداردهای ذکر شده دست پیدا کنید.

پیشگیری از آسیب، کاهش ریسک آسیب، تغذیه، آناتومی و فیزیولوژی با جزئیات در این کتابچه بحث نمی‌شوند. برای آگاهی از این جزئیات بهتر است به سایر کتاب‌های منتشر شده توسط افمارک مانند کتاب "پزشکی فوتبال" مراجعه شود.

این کتاب توسط کسانی تدوین شده که با جزئیات پزشکی فوتبال درگیر بودند و امیدواریم که مطالب آن برای تیم شما مفید باشد.

سلامتی و تندرستی بازیکنان فوتبال در هر سن و سطحی از مهارت، دغدغه اصلی همه کسانی است که مدیریت، آموزش، سازماندهی و ارتقاء بازی فوتبال را چه در تمرین و چه در رقابت انجام می‌دهند. در

بسیاری از رویدادهای فوتبال، خدمات پزشکی حرفه‌ای در محل به دلایل بسیاری اعم از مسائل لجستیکی، مالی و اجرایی وجود ندارد.

بنابراین به جد توصیه می‌شود افرادی که به طور منظم در مسابقات فوتبال حضور دارند، به منظور تشخیص و درمان مناسب از کمک‌های اولیه و مراقبت‌های پزشکی برای هر گونه آسیب حاد یا بیماری که ممکن است در زمین بازی فوتبال رخ دهد، آگاهی داشته باشند. به همین دلیل ابتدا دفترچه راهنمای کمک‌های اولیه FIFA و موارد بهداشتی مرتبط با فوتبال، توسط دکتر لیسا هودسون و با کمک‌هایی از طرف من، طراحی و نوشته شد تا بتواند دانش پایه در کمک‌های اولیه و اطلاعات مربوط به مراقبت‌های پزشکی را در اختیار کسانی که آموزش رسمی پزشکی ندیده‌اند، اما به طور مرتب در مسابقات فوتبال حضور دارند مانند سر مربیان، داوران، مربیان، والدین و سایر افرادی که به طور مرتب در محل حضور دارند، قرار گیرد.

با ترجمه نسخه انگلیسی این دفترچه راهنما به فارسی، گام مثبت دیگری در جهت نشر هر چه بیشتر اطلاعات در دنیای فوتبال با هدف کمک رسانی پزشکی به افراد در چند دقیقه اول آسیب دیدگی (از آسیب یا بیماری حاد آن‌ها، تا زمانی که آمبولانس اورژانس بتواند به صحنه بیاید یا بازیکن مصدوم/ بیمار برای معالجه قطعی به نزدیک‌ترین مرکز پزشکی منتقل شود) با تاکید بر این موضوع که با یک درمان سریع در فاز حاد، جان یک فرد نجات می‌یابد، برداشته شده است. من تلاش‌های دکتر زهره هراتیان و همکارانش را به خاطر تلاش فراوان در ترجمه کامل این دفترچه از انگلیسی به فارسی، تحسین می‌نمایم.

پروفسور افرایم کرامر

استادیار: بخش پزشکی فوریت‌های پزشکی، دانشگاه Witwatersrand، آفریقای جنوبی

پروفسور: بخش پزشکی ورزشی، دانشگاه پرتوریا، آفریقای جنوبی

مشاور پزشکی: فدراسیون بین‌المللی فوتبال اتحادیه فوتبال

عضو: کنفدراسیون کمیته پزشکی فوتبال افریقا

مدرس پزشکی: کنفدراسیون فوتبال آسیا

پیشگفتار

در دنیای امروز ورزش به یکی از ارکان مهم زندگی جوامع بشری تبدیل شده است. حفظ و ارتقاء این رکن مهم در گرو توجه مناسب و پرداختن به دانش تخصصی علوم ورزشی است و در این میان پزشکی ورزشی با هدف حفظ سلامت ورزشکاران در سطوح همگانی و قهرمانی و نیز ارتقاء نتایج و رکوردهای ورزش قهرمانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، لذا دستیابی به نکات برجسته پزشکی ورزشی در کنار گستره وسیع و پیشرفت آن نیازمند آموزش مناسب است. این کتاب حاوی مطالب کاربردی و ضروری برای امدادگران، مربیان و ورزشکاران به ویژه در رشته ورزشی فوتبال است که با متن روان و به زبان ساده ترجمه شده است. امیدواریم نکات موجود در این کتاب در افزایش دانش همکاران محترم موثر باشد. خواهشمند است نظرات و پیشنهادات سازنده خویش را به نشانی ناشر ارسال نمایید.

دکتر بهنام ثبوتی

دکتر زهره هراتیان



نقش، وظیفه و مسؤلیت‌های امدادگر

مهمترین نقش امدادگر " پیشگیری از آسیب " است. پیشگیری از آسیب حاد توسط وی و پیشگیری از آسیب بیشتر در بازیکنی که نیاز به کمک دارد.

جهت رسیدن به هدف اصلی " پیشگیری " رعایت نکات زیر توسط امدادگر در حین تمرین و مسابقه الزامیست:

۱. اطمینان از امن بودن محیط و آماده‌سازی محیط ایمن
۲. حضور همیشگی در حین تمرین و مسابقه فوتبال
۳. حمل کیف اورژانس مناسب و یا دسترسی آسان به کیف اورژانس در شرایط مختلف
۴. دسترسی به آب (و یخ) آشامیدنی تمیز و استریل
۵. هماهنگی لازم با نزدیکترین اورژانس و بیمارستان در محل مسابقات و آماده باش اورژانس برای آسیب‌های احتمالی که امکان دارد در طول مسابقه یا پس از آن رخ دهد
۶. دسترسی راحت به موبایل یا تلفن جهت تماس با اورژانس
۷. معرفی محل قرارگیری امدادگر به مربی و همراهان تیم و دادن اطلاعات لازم درباره بیمارستان نزدیک به محل مسابقه و چگونگی دسترسی به تلفن اورژانسی در موارد مورد نیاز
۸. ثبت کلیه درمان‌هایی که توسط امدادگر برای بازیکنان یا اشخاص صورت گرفته است
۹. آشنایی کامل با چگونگی پیشگیری از آسیب و بیماری‌های بازیکنان (۱۱ برای سلامت فیفا^۱ و فیفا (+۱۱)

ایمنی صحنه

یکی از مهمترین وظایف امدادگر اطمینان از امنیت محیط برای کلیه افراد حاضر می‌باشد. اولین کار یک امدادگر در ابتدا حفظ امنیت خود و سپس حفظ امنیت سایر افرادی که نیاز به امداد دارند می‌باشد. طبق قوانین مسابقات فوتبال تصمیم درباره ادامه بازی و اینکه بازیکن نیاز به کمک یا امداد پزشکی دارد بر عهده داور بازی است. بدون اجازه داور، در حین مسابقه، برای کمک به بازیکن وارد زمین بازی نشوید.

اگر زمین بازی به هر دلیلی برای ورود امدادگر امن نیست، وارد زمین نشوید تا زمانیکه از طرف داور یا افراد امنیتی مسابقه اجازه ورود صادر شود.

اگر بازیکن در حین تمرین (نه مسابقه) دچار آسیب شود با قضاوت خود و با حفظ امنیت شخصی، برای درمان بازیکن، تصمیم به ورود به زمین بگیرید.

اگر شما دچار سانحه شوید، نمی‌توانید به فرد دیگری کمک رسانی کنید

اگر چه خطر آسیب در زمین فوتبال به هر دلیلی در حال کنترل شدن می باشد با این وجود همیشه جهت اطمینان از امنیت محیط زمانی در حد ثانیه صبر کنید و در صورت نیاز، تا زمانی که فرد آسیب دیده به خارج از زمین حمل شود بازی یا تمرین را متوقف کنید.

مسائل امنیتی خاص در زمین فوتبال شامل موارد زیر است:

- سایر بازیکنان: درگیری بین بازیکنان دو تیم
- هواداران: حمله هواداران به زمین بازی و یا پرتاب مواد محترقه به داخل زمین
- زمین نامناسب برای بازی: سطوح ناهموار، سطوح لغزنده
- شرایط جوی نامناسب: مانند رعد و برق
- به یاد داشته باشید تجهیزات مناسب امدادگر به تنهایی کافی نیست. در شرایط اورژانس پزشکی بهترین محل برای درمان نزدیک ترین بیمارستان به محل مسابقه است. فراموش نکنید هر چه زودتر درخواست حضور آمبولانس را بدهید. در صورت حضور آمبولانس بلافاصله از آنها کمک بخواهید.

آماده سازی محیط ایمن- بهداشت و شستشوی دستها

کنترل عفونت باعث پیشگیری از تهاجم باکتری های مضر و رشد آنها در بافت بدن می شود. عفونت می تواند از طریق زخم های در تماس با زمین آلوده یا از طریق خون و سایر ترشحات بدن مانند سرفه و عطسه وارد بدن شوند.

جهت پیشگیری از گسترش عفونت امدادگر باید به نکات زیر توجه کند:

- استاندارد بالای بهداشت شخصی:
 - دستها را قبل و بعد از درمان با آب و صابون بشوید.
 - اگر امدادگر عطسه یا سرفه یا آبریزش بینی دارد از یک ماسک یا حوله استفاده کرده و سپس دستهایش را بشوید.
 - همیشه یونیفرم تمیز به تن داشته باشید. (میکروباها بر روی لباسهای کثیف حضور دارند)
 - همیشه سعی کنید کلیه زخم ها یا خراشیدگی ها^۱ را مخصوصا در دست و بازوها با گاز استریل و چسب بیوشانید.
 - همیشه ناخنهای خود را کوتاه کنید و زیر آن را تمیز نگهدارید. (از لاک ناخن استفاده نکنید)
- از انگشتر یا جواهرات نوک تیز مخصوصا در حین کار استفاده نکنید، چرا که بهترین محل برای تجمع باکتری ها محسوب می شوند. جواهرات نوک تیز باعث خراشیدگی در پوست بازیکن شده و زخم باز خطر ابتلا به عفونت را زیاد می کند.

- در هنگام کار از دستکش (ترجیحاً یک بار مصرف) استفاده کنید و برای درمان بعدی آن را تعویض نمایید.
 - ایده‌آل این است که تمام ملزومات مصرفی شما مانند بانداژ، دستکش‌ها، سواب^۱ و ماسک یک بار مصرف باشد، در غیر این صورت تجهیزات باید طبق پروتکل زیر استریل شده باشند:
- از محلول سفید کننده (۵ میلی لیتر مایع شستشوی استاندارد بعلاوه ۳۰ میلی لیتر محلول سفید کننده خانگی که بهتر است هربار تهیه شود) جهت شستشوی لباس‌های آلوده و هرگونه تجهیزاتی که چندبار مصرف هستند استفاده کنید.
- لباس‌های آلوده را دور بیندازید تا نفر بعدی را آلوده ننمایید. لباس‌ها را در داخل کیسه پلاستیکی گذاشته و طبق پروتکل پزشکی کشور خود منهدم نمایید. با پزشک خود درباره چگونگی حفاظت خود درباره بیماری‌های قابل انتقال مانند هیپاتیت B، کزاز، سل و واکسیناسیون مشورت کنید.

شستشوی دست‌ها

- دست‌های خود را قبل و بعد از تماس با بازیکن آسیب دیده بشویید. بعد از خروج دستکش یا بعد از لمس لباس‌های آلوده بدون دستکش نیز دست‌های خود را بشویید.
- شستشوی معمولی با آب و صابون اکثر باکتری‌های دستان شما را از بین می‌برد. بر اساس یک قانون کلی هر زمان آلودگی واضح بر روی دستان شما نمایان شد یا به خون و ترشحات بدن آلوده شد با آب و صابون شستشو دهید.
- قبل از استفاده از صابون دست‌های خود را خیس کنید (هر چه حرارت آب بیشتر باشد بهتر است)، سپس با صابون بشویید و دست‌ها را با یک حوله تمیز خشک نمایید.
- بهتر است حلقه و ساعت خود را قبل از شستشو از دست خارج کنید تا مطمئن شوید تمام قسمت‌های دست شسته می‌شود. اگر قرار است بدون دستکش کار کنید باید جواهرات شما نیز قبل از اقدام به درمان با آب و صابون شسته شوند.
- استفاده از صابون مایع از نوع قالبی بهتر است.
- شستن دست‌ها حداقل باید ۱۵ ثانیه مداوم و همراه با سایش محکم دست‌ها به یکدیگر و بدون ریختن آب طول بکشد.
- تمام قسمت‌های دست مخصوصاً انگشتان و ناخن‌ها را شستشو دهید.
- دست‌ها را به آرامی زیر آب روان شستشو داده و سپس با دستمال یک بار مصرف خشک نمایید. دستمال را بین دست‌ها حرکت دهید و پشت دست‌ها و بین انگشتان را نیز خشک کنید. اگر دستمال یک بار مصرف ندارید دست‌های خود را در هوا تکان دهید تا خشک شوند و به هیچ عنوان آنها را با لباس خود خشک نکنید.

1. swabs

- دستمال یک بار مصرف را به گونه‌ای دور ببندازید که دست شما با سطل زباله تماس پیدا نکند.
- از حوله‌های عمومی جهت خشک کردن دست‌ها استفاده نکنید چرا که آنها می‌توانند منبع عفونت باشند.
- پدهای الکلی نیز می‌توانند جایگزین شستشوی دست‌های تمیز باشند (در صورتی که آلودگی واضح روی پوست مشهود نباشد). زل‌های الکلی نباید جایگزین آب و صابون جهت شستشوی دست شوند، زیرا آنها نمی‌توانند تمام جرم‌ها را از بین ببرند.
- از کرم‌های دست برای حفظ طراوت پوست در شرایط مطلوب استفاده کنید. ناهمواری پوست منبع انتقال عفونت خواهد بود.
- جهت اطمینان همواره صابون و حوله شخصی خود را به همراه داشته باشید.

محتویات کیف اورژانس امدادگر

در زیر لیستی از وسایلی که در مواجهه با آسیب‌های عمده به آن‌ها نیاز است آورده شده است. باشگاه‌ها ملزم به آماده‌سازی این کیف می‌باشند. البته جزو وظایف اصلی امدادگر قبل از هر مسابقه و تمرین، چک کردن محتویات این کیف می‌باشد تا از تاریخ مصرف داروها و استریل بودن تجهیزات اطمینان حاصل شود. حداقل محتویات کیف:

۱. دستکش یک بار مصرف (حداقل دو جفت)
۲. محافظ تنفس مصنوعی دهان به دهان یا ماسک دهان به دهان جیبی (به فصل دوم مراجعه کنید)
۳. چسب زخم (در سایزهای مختلف و مقاوم به آب)
۴. گاز استریل در سایزهای مختلف
۵. چسب
۶. شان‌های کوچک استریل در سایزهای مختلف
۷. دسترسی به یخ یا Ice Pack
۸. بانداژ کشی
۹. بانداژ سه گوش (حداقل ۶ عدد)
۱۰. پتوهای محافظ گرما ترجیحا مشابه مدل آمبولانسی تا بازیکن آسیب دیده را گرم نگه‌دارد.
۱۱. قیچی‌های مخصوص احیا
۱۲. خودکار / مداد / کاغذ

۱۳. ساشه یا بسته شکر

۱۴. پنس

- ایده‌ال این است که برای مسابقات فوتبال به تجهیزات زیر دسترسی داشته باشید:
- دسترسی به یک عدد دستگاه شوک خودکار (AED) (به فصل دوم مراجعه کنید)
- اتاق اورژانسهای پزشکی یا فضایی که جهت درمان بازیکن استفاده می‌شود دور از نور مستقیم خورشید باشد.
- برانکارد یا تخت. اگر به این وسایل دسترسی ندارید بازیکن را در زمین بازی گرم نگه‌دارید تا آمبولانس برسد.
- دسترسی به آب گرم و سرد و آب استریل در فاصله نزدیک به زمین بازی.
- جعبه کمک‌های اولیه
- فرم‌های ثبت آسیب

اگر شما اجازه درمان‌های پیشرفته را دارید و تحت قرارداد باشگاه هستید (پزشک یا فیزیوتراپیست) شما نیازمند تجهیزات و امکانات پیشرفته تر هستید که باید آنها را نیز مهیا کنید.

به عنوان امدادگر شما به هیچ عنوان اجازه تجویز دارو به بازیکن را ندارید.



تصویر ۱: کیف کمک‌های اولیه با وسایل حداقلی برای حضور در یک بازی فوتبال