



أيهما أفضل عند الإصابة، الشيء البارد أم الساخن؟

كثيرا ما كنا نسقط عندما كنا صغارا، ونتعثر، بل ونجرح أنفسنا عندما نلعب بالكرة، ونتوجه بعد ذلك إلى أمهاتنا نسألهن الإسعاف، وهنا تختلف الأمهات فمنهن من يرجح استعمال ما هو ساخن و منهن من يستعمل شيئا باردا، لكن في كلتا الحالتين الأم لا تسعى سوى إلى تخفيف الألم عن صغيرها. فأيهما أفضل إذن؟



غالبا ما يكون الثلج هو الحل الأنسب لتقليل الالتهاب والتورم والألم، الذي يرتبط عادة بإصابة حادة، و حتى عندما يشك في نوع الإصابة ما لم يكن في الأمر خطورة.

معظم الإصابات الناجمة عن الإصابات الرياضية تكون حادة و تتمثل في:

- ألم مفاجئ وحاد.

- تورم.

- عدم القدرة على وضع وزن الجسم على الأطراف أو تحريك المفصل.

- ضعف و ارهاق.

على الرغم من أن الثلج هو الخيار الأفضل، من المهم أن نفهم كيف تؤثر الحرارة والبرودة في الجسم لتبقى هذه الاختلافات في الاعتبار عند اتخاذ قرار استخدام الشيء الحار أو البارد عند الإصابة:

▪ الحرارة:

تعمل على جذب كمية أكبر من الدم إلى المنطقة التي وضعت عليها، تقلل من تشنج العضلات وتصلبها، ما يجعلها فعالة مع العضلات المشدودة، في مقابل أنها غير جيدة للعضلات الملتهبة أو المنهكة بتدريب

مكثف أو حركة، كما أنها تجعل العضلات ترتاح وتسمح بتوسيع الأوعية الدموية وتقديم المزيد من الأوكسجين والمواد المغذية إلى المنطقة المصابة. إذا كان الضرر عبارة عن جروح مفتوحة ينبغي تجنب الحرارة لأنها ستزيد النزيف.

▪ البرودة:

جيدة للأنسجة التالفة وتساعد على تخفيف الألم في المنطقة المتضررة وتقلل من التورم والالتهاب والنزيف، وهي فعالة مع الإصابات جديدة، وخاصة في 24-48 ساعة الأولى عندما تتورم. تذكر هذه الكلمات الخمس عند التعامل مع الإصابات الرياضية: الحماية، والراحة، والتلج، والضغط والرفع، لكن وضع الثلج على الإصابة لفترة طويلة جداً - أكثر من 20 دقيقة - يمكن أن يسبب تلف الأنسجة وإصابة المنطقة المصابة بضعف الدورة الدموية.

المصدر : [جامعة أركنساس](#)