



كلية التربية الرياضية

قسم: علوم الصحة الرياضية

مادة: الاصابات والاسعافات في المجال الرياضي

الفرقة: الرابعة شعبة التدريب الرياضي

الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م

تاريخ الامتحان: ١٠ / ١ / ٢٠١٥ م

الدرجة: ٧٠ درجة

اجب عن خمسة اسئلة فقط مما يلي موضحا اجابتك بالرسم كلما امكن ذلك

السؤال الأول (١٤ درجة)

١- تكلم عن انواع الاصابات وتصنيفها؟

ب- اذكر القواعد الاساسية التي يجب مراعاتها في علاج اصابات الملاعب؟ مع شرح اثنين؟

السؤال الثاني (١٤ درجة)

١- تكلم عن العلوم الحديثة وارتباطها بالاصابات الرياضية؟

ب- قارن بين العلاج والاسعافات الاولية؟

السؤال الثالث (١٤ درجة)

١- اذكر اهم النصائح الطبية للاعبين والمدربين لتجنب الاصابات ومضاعفاتها؟

ب- تكلم عن الكدمات؟ مع ذكر انواعها وشرح اثنين منها بالتفصيل؟

السؤال الرابع (١٤ درجة)

تناول بالشرح اصابة الكسر من حيث:-

- تعريف الكسر - انواع الكسر

- مضاعفات الكسر - الاسس التي يجب مراعاتها عند الفحص الموضعي للكسر

- الاسعافات الاولية للكسر - خطة علاج الكسر

السؤال الخامس (١٤ درجة)

١- اذكر انواع وطرق العلاج الطبيعي؟ مع شرح اثنين بالتفصيل؟

ب- اذكر اسباب الاصابات في المجال الرياضي؟

السؤال السادس (١٤ درجة)

١- ضع تعريف لكلا من

١- التمزق العضلي ٢- المؤثر الخارجي ٣- الاصابات ٤- مضاعفات الاصابة

٥- اصابات الدرجة الثانية ٦- العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي ٧- التيار ذو التردد العالي

ب- اذكر العوامل التي تؤدي إلى قابلية اللاعب للإصابة (من وجهة نظرك)؟

مع تمنياتي بالتوفيق

د/احمد حلمي سعد



كلية التربية الرياضية

قسم: علوم الصحة الرياضية

مادة: الاصابات والاسعافات في المجال الرياضي

الفرقة: الرابعة شعبة التدريب الرياضي

الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ م

تاريخ الامتحان: ١٠ / ١ / ٢٠١٥ م

الدرجة: ٧٠ درجة

اجابة السؤال الأول

١- انواع الاصابات وتصنيفها

أولاً: الإصابات الأولية

ويحدث نتيجة لممارسة النشاط الرياضي لذلك يجب على أخصائي الإصابات التعرف على أنواع الإصابات التي تعرض لها اللاعب وتاريخ وقوع هذه الإصابات ومكان الإصابات والعلاج الذي حصل عليه كما يجب أن يتعرف على أسباب الإصابة وميكانيكية حدوثها خاصة بالنسبة للإصابات الشديدة ويمكن تصنيف هذا النوع إلى قسمين:-

١- الإصابات الداخلية

وهي تحدث نتيجة قوى داخلية من جسم المصاب نفسه كما يمكن أن تحدث نتيجة خطأ في الأداء الفني للرياضة نتيجة لوقوع اللاعب تحت تأثير العديد من الضغوط النفسية والفسولوجية مثل ارتفاع الأحمال التدريبية لزيادة العبء البدني على جسم اللاعب للارتفاع بمستواه البدني بشكل مفاجئ دون تخطيط مسبق أو نتيجة عدم وجود توافق بين الحركات في الأداء وعادة ما يظهر ذلك عند المبتدئين.

بالإضافة إلى ذلك يوجد العديد من الإصابات الحادة بطبيعتها والتي تؤثر على اللاعب وتكون ناتجة عن عوامل سابقة مثل الأم أسفل الظهر ولكن القاعدة الأساسية تقول أن معظم الإصابات الشديدة تحدث نتيجة تكرار الإصابة في مكان واحد بشكل متكرر ويشمل هذا النوع من الإصابات التواء المفاصل وتمزق الأربطة الخلع المتكرر.

أما فيما يخص بالإصابات المزمنة متكررة الحدوث مثل التمزق العضلي أو التهاب وتر اكيلس الذي قد يؤدي إلى قطعه نتيجة تعرضه للالتهاب لأكثر من مرة ويخطئ العديد من المدربين عند تعريض هذا الوتر للالتهاب بإعطاء مسكنات ومثبطات للألم مثل الكورتيزون بأنواعه مما يؤدي إلى تعرض الوتر للالتهاب الشديد دون شعور اللاعب بالألم.

٢- الإصابة الخارجية

ويقصد بها وجود مؤثر خارجي يسببها وفيها تكون الإصابة حادة ومؤلمة في نفس الوقت وتتوقف شدتها على حسب قوة المؤثر الخارجي المسبب لها ومن الأمثلة الأكثر شهرة في المجال الرياضي أن يحدث اصطدام بين لاعبي الهوكي داخل الملعب بالإضافة للرياضات التي تعتمد أساساً على الاحتكاك بين اللاعبين أمثال كرة القدم واليد والسلة إلا أن الرياضات الأكثر عرضة للإصابات

بصورة مباشرة هي الرياضات التي تعتمد على قوة الاحتكاك بين اللاعبين مثل الرياضات النزالية مثل المصارعة وهناك بعض الرياضات الفردية التي تتطلب سرعة الحركة وسرعة رد الفعل بشكل كبير للاستجابة للمتغيرات مثل رياضة التزلج على الجليد وهي من الرياضات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بإصابات الكسور والخلع والكدمات الحادة.

ثانيا: الإصابات الثانوية

وهي ناتجة عن إصابات سابقة ولكنها تؤثر على أماكن أخرى وتعد تلك الإصابة مركبة ومعقدة فمثل الرجل القصيرة بعد الإصابة تؤدي إلى حدوث انحراف جانبي للعمود الفقري مما يؤدي إلى حدوث آلام في منطقة أسفل الظهر وكذلك آلام الركبة الناتجة عن الإجهاد الشديد نتيجة التركيز عليها في فترة إصابة كعب الرجل الأخرى أو نفس الرجل لذلك يجب على أخصائي الإصابات أن يتعرف على تاريخ الإصابة الأولية حتى يمكنه التعرف على أسباب الآلام التي يتعرض لها اللاعب والناتجة عن الإصابات الأولية حتى التي تم علاجها والانتفاء منها.

ويجب أن تساعد المصاب على التكيف مع الإصابة الأولية عن طريق تحسين قوامه وتوازنه فعند حدوث الإصابة يجب أن نشير عليه طريقة التحرك بوضوح لتقليل الضغط الواقع على باقي أجزاء الجسم المرتبطة بمكان الإصابة كما سبق وشرنا بالنسبة لإصابات الركبة المرتبطة بإصابة العقب ويجب أن يتم التأهيل العلاجي للإصابة الرياضية على حسب شدتها إما بعد الحصول على العلاج وبدائية شفاؤها أو يمكن البداية في التأهيل من أول يوم إذا كانت الإصابة من النوع البسيط لان الإصابة يمكن أن يصاحبها ضعف في العضلات المرتبطة بمكان الإصابة مثل ضعف العضلات نتيجة الكسر.

ب- القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها في علاج اصابات الملاعب

- ١- حالة اللاعب النفسية
- ٢- مدة الراحة
- ٣- العقاقير الطبية
- ٤- الحقن الموضعي
- ٥- الأربطة والعلاج بالثنيب
- ٦- التدليك والتأهيل
- ٧- العلاج الطبيعي
- ٨- الشد الميكانيكي
- ٩- العلاج بللوز
- ١٠- العلاج باستخدام المغناطيس

يقوم الطالب باختيار اثنين وشرحهما بالتفصيل

اجابة السؤال الثاني

- ارتباط العلوم الأخرى بمادة الإصابات

أولاً: العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي

- ١- التدريب الرياضي
- ٢- الاختبارات والمقاييس
- ٣- علم النفس الرياضي
- ٤- الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة
- ٥- التمرينات البدنية

ثانياً: العلوم الطبية

- ١- التشريح
- ٢- علم وظائف الأعضاء (الفسولوجي)
- ٣- الطب الرياضي

- الفرق بين العلاج والاسعافات الأولية

العلاج	الاسعافات	وجه المقارنة
هي الاجراءات التي تتم من لحظة انتقال اللاعب من مكان الاصابة الى مكان متخصص وحتى عودته مرة اخرى لمزاولة النشاط	هي الاجراءات التي تتم من لحظة حدوث الاصابة وحتى بداية العلاج	التعريف
تشخيص الاصابة بالوسائل الطبية تحديد خطة العلاج دوائيا او جراحيا حتى يشفى تماما	تقليل الاعراض والالام الناتجة عن حدوث الاصابات ومنع حدوث أي مضاعفات	الهدف
تشخيص متخصص للتأكد من نوعية الاصابة وسبل التعامل معها	تشخيص مبدئي لتحديد نوع الاسعاف المناسب	التشخيص
في مكان متخصص للعلاج مثل عيادة مستشفى	في نفس مكان حدوث الاصابة	المكان
طبيب متخصص	متخصص متقن لاساليب وسائل الاسعافات الاولية	القائم بالاداء
بعد حدوث الاصابة ٣٠ : ٦٠ ق وحتى شفاء اللاعب تماما	من لحظة حدوث الاصابة ولمدة ٣٠ : ٦٠ ق على الاكثر	الزمن

اجابة السؤال الثالث

١- النصائح الطبية للاعبين والمدربين لتجنب الاصابات ومضاعفاتها

- ١- معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها .
- ٢- عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب دون إجراء الكشف الطبي الشامل .
- ٣- عدم إشراك اللاعب وهو مصاب أو مريض لان ذلك قد يعرضه للإصابة مرة أخرى ولتضاعف إصابته.
- ٤- عدم إجبار اللاعب علي الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً .
- ٥- توفير الغذاء المناسب للرياضي كماً ونوعاً .
- ٦- مراعاة تجانس الفريق في العمر والمهارة والطول والوزن .
- ٧- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابة .
- ٨- تطبيق التدريب العلمي الحديث (التدريب المقنن) .
- ٩- الراحة الكافية للاعبين .
- ١٠- التأكد من عدم استعمال منشطات.
- ١١- توعية وتنقيف اللاعبين بسلوك الممارسة الجيد .
- ١٢- مراجعة الطبيب عند حدوث الإصابة .

ب- الكدمات؟ مع ذكر انواعه وشرح اثنين منها بالتفصيل؟

هرس وتمزق الأنسجة السطحية والعميقة (بين الجلد والعظم) وأعضاء الجسم المختلفة الرخوة (كالجلد والعضلات) والصلبة (كالعظام والمفاصل) ونتيجة لمؤثر خارجي مباشر .
الأسباب

- ١) الاصطدام بجسم صلب غير حاد .
- ٢) استخدام الخشونة المعتمدة والغير معتمدة.
- ٣) عدم التمييز بين الأداء الحركي والأداء المتهور .
- ٤) الصدمات الخارجية التي يسببها اللاعب لنفسه مثل الوقوع المفاجئ على جسم صلب .

درجات الكدمات

الكدمات البسيطة	الكدمات الشديدة
يستمر اللاعب في المنافسة والأداء	يقف اللاعب عن المنافسة ويستبعد عن الأداء.
لا يشعر بها في وقتها إنما بعد المباراة	يشعر بأعراضه وقت حدوثها
لا تحدث تغيرات في الغالب كبيرة فسيولوجية	يحدث الأورام لحظة حدوث الإصابة مباشرة

مع حدوث تغير في لون الجلد.	مكان الإصابة.
ترتفع فيه درجة الحرارة	لا ترتفع فيه درجة الحرارة

أنواع الكدمات

- ١- كدم الجلد
- ٢- كدمات العضلات
- ٣- كدمات العظام
- ٤- كدمات المفاصل
- ٥- كدمات الأعصاب.

يقوم الطالب بشرح اثنين بالتفصيل

اجابة السؤال الرابع

اصابة الكسر

الكسر هو عبارة عن إصابة تحدث للعظم و تؤدي لكسره نتيجة تعرضه لضربة قوية مباشرة أو غير مباشرة كأن يصاب الإنسان بكسر في عظم الترقوة نتيجة سقوطه على يديه و تبقى الأخيرة سليمة و هناك أيضا من يسقط على رجليه فيصاب بكسر في العمود الفقري أو مؤخرة الجمجمة بينما الإصابة المباشرة تؤدي إلى كسر العظم في مكان الضربة و نميز ثلاثة أنواع من الكسور.

١- الكسر المغلوق: هذا النوع من الكسور لا يكون مصحوب بجرح أي لا يظهر العظم المكسور إلا بعد إجراء الفحوصات الطبية

٢- الكسر المفتوح: يعتبر هذا النوع أخطر من سابقه نتيجة ظهور العظم من خلال الجرح

٣- الكسر المعقد: إن أجزاء العظم المكسور قد تؤدي إلى إصابة أعضاء أخرى (الدماغ ، الوئتين ، عصب ، وعاء ... إلخ) مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة
علامات الكسور

- عدم قدرة الضحية على تحريك العضو المصاب

- ألم شديد في المكان المصاب

- إنتفاخ سريع في المنطقة المصابة

- ظهور إوجاج في العضو مقارنة مع العضو السليم

- تلون العضو المصاب باللون الأزرق

- سماع صوت نتيجة إحتكاك طرفي العظم المكسور

طريقة الإسعاف

- الشخص المكسور يقدم له الإسعافات في عين المكان

- إمنع المصاب من النهوض و التحرك

- لا تنقله إلى مكان آخر إلا بعد تثبيت الكسر

- حذاري من الصدمة عند تثبيت الكسر
- إذا كان الكسر مفتوح لا تنظفه بل ضع عليه ضمادة معقمة
- لا تحاول إرجاع العظام البارزة إلى مكانها
- انقله إلى المستشفى

التثبيت المؤقت

إن الهدف من التثبيت هو عدم السماح للعظم بالتحرك ويكون التثبيت بقطعة خشبية أو معدنية أو جريدة مطوية و ذلك لمنع حركة العضو المصاب الفعص أو الإلتواء

في كلتا الحالتين تحدث صدمة عنيفة و لكن دون أن يكون هناك كسر فالفعص هو خروج العظم من مكانه و الإلتواء يحدث نتيجة تمزق الأربطة المفصالية و بما أن المسعف لا يمكنه التمييز بين الكسر المغلوق و الإلتواء و الفعص فالأجدر به إعتبار كسر و يسعفها بأن هناك كسر حالات خاصة في إسعاف بعض الكسور :

- كسر في الجمجمة :

قد يحدث ذلك نتيجة ضربة مباشرة أو سقوط على الرأس و قد يكون الكسر معقد بحيث ترافقه عادة إصابة الدماغ مما يؤدي إلى فقدان الوعي كسر قاعدة الجمجمة :

يحدث ذلك نتيجة السقوط على القدمين فينتقل أثر السقوط خلال الطرفين السفليين و العمود الفقري إلى قاعدة الجمجمة فيحدث فيها كسر و قد ينزف من جراء ذلك شيء من الدم أو السائل من قناة الأذن و قد يتجلى النزيف على هيئة إحمرار شديد في العينين . الإسعافات الأولية :

- إذا كان التنفس خافت الصوت أضجع المصاب على ظهره بحيث يكون الرأس و الكتفين مرتفعين قليلا

- أدر الرأس على أحد الجانبين

- إذا ظهر نزيف من قناة الأذن أدر الرأس في إتجاه الأذن التي تنزف
- إذا كان التنفس مرتفع الصوت (شخير) و كانت الفقايع ترافق الإفرازات أضجع المصاب على وجهه في وضع مائل و أسنده في ذلك الوضع بوسادة تضغط على مقدمة الصدر
- أنقله إلى المستشفى
- كسر في الفك السفلي :

يحدث ذلك نتيجة لضربة مباشرة على الفك و يكون الكسر عادة في جانب واحد بحيث يبين ما يلي :

- صعوبة الكلام و النطق
- سيلان اللعاب من الفم بكثرة و غالبا ما يكون مصحوبا بالدم
- زيادة الآلام نتيجة حركة الفك و أثناء البلع
- عدم إنتظام الأسنان
- الإسعافات الأولية :
- إذا كان الكسر في جانب واحد فقط أجلس المصاب وضع راحة اليد تحت الفك و إضغط على الفك العلوي
- ضع منتصف رباط ضيق تحت ذقن المصاب و خذ أحد طرفي الرباط و مرره فوق قمة الرأس و إجعله يتقاطع مع الطرف العلوي من الرباط فوق أذن المصاب
- مرر الطرف القصير للرباط على جبين المصاب قريبا من اسفل الجبين و مرر الطرف الطويل وراء مؤخرة الرأس و إربط الطرفين بعقدة فوق أذن المصاب
- في حالة تقيؤ المصاب إنزع الرباط و أسند الفك براحة اليد و عن الإنتهاء من التقيؤ أعد الرباط إلى وضعه السابق
- إذا كان الكسر في جانبي الفك لا تربط الفك و مدد الضحية على الوجه و أنقلها إلى المستشفى كسر في العمود الفقري :
- تعتبر هذه الإصابة خطيرة جدا و تنتج عند السقوط من مكان مرتفع أو إصابة قوية في الظهر
- إذا كانت الضحية تحس بآلام كبيرة
- إذا كانت الضحية لا تستطيع تحريك يديها أو رجليها
- إذا كانت إحدى أعضائها فاقدة للإحساس هناك شك في كسر العمود الفقري و قد تتعقد إصابة الكسر في حالة إصابة الحبل الشوكي ، إذا مهما كانت الإصابة يجب علينا أن نفكر في كسر العمود الفقري
- إن أدنى إهمال أو سوء معاملة في عملية الإسعاف تؤدي إلى الشلل الجزئي أو الكلي أو الموت السيرة المتبعة :
- أترك الضحية في الوضعية التي وجدتها أثناء الحادث
- لا تحرك الرأس
- حافظ على إستقامة الظهر مع جعل وسادة في الفراغات الرقبية و القطنية
- يجب رفع الضحية على محمل من النوع الصلب بمساعدة أربع مسعفين على الأقل

كسر في الأضلاع :

يحدث ذلك عادة لضربة مباشرة أو لسقوط عنيف على الصدر

الأعراض :

- ألم في مكان الكسر مباشرة يزداد عند التنفس العميق أو السعال

- إذا أصيبت الأعضاء الداخلية أو بعضها فقد تظهر علامات النزيف الداخلي قد يصاب جدار

الصدر بجرح فوق الكسر مباشرة بحيث يسمح بدخول الهواء إلى الرئتين

الإسعافات الأولية :

- إذا لم يكن الكسر مصحوب بإصابات داخلية لف رباطين عريضين حول الصدر على أن يكون

الرباط الأول تحت مكان الإصابة مباشرة و الرباط الثاني فوقه و يجب أن يغطي الرباط العلوي

نصف الرباط السفلي

- يطلب من المصاب بأن يفرغ رئتيه من الهواء قدر الإمكان أثناء ربط الرباطين بعقدتين في الجانب

السليم إلى الصدر نحو الأمام قليلا

اجابة السؤال الخامس

- أنواع وطرق العلاج الطبيعي

أ. العلاج بالأشعة القصيرة : ومتوسط استخدامها من ٦:١٠ جلسات كل منها بشدة من ٥٠:٦٠

رونجن ويستخدم هذا النوع في إصابات الأوتار العصبية وإصابات الكوع والعصب الإنسي وعلاج

الانزلاق الغضروفي بعظام الرقبة ويمنع استخدامها مع الناشرين لخطورتها علي نمو العظام وكذلك

في المناطق الجنسية لتأثيرها الضار علي أنسجتها وخطر الإصابة بالعم.

ب. الأشعة فوق البنفسجية : وتستخدم في علاج وتأهيل كل الإصابات بعد نزع الجبس وانقضاء

الفترة المحددة له للعلاج بتكرار ٢٠ جلسة في المتوسط ويمنع استخدامها للمصابون بالدرن الرئوي

وكذلك المصابون بالأمراض الجلدية.

ج. الأشعة تحت الحمراء: وتستخدم في الآلام الغير مصاحبة بالتهابات والتقلصات العضلية

د. التيار ذو التردد العالي (الموجات الرادارية): وتستخدم لزيادة كفاءة الدورة الدموية في إصابات

الورم الناتج عن الكدمات والإصابات الحديثة والتمزقات العضلية بعد مرور ٤٨ ساعة وتتراوح عدد

الجلسات فيه من ٨:١٠ جلسات ويمنع استخدامه في حالة تآكل العظام المستمر والمناطق التي بها

نزيف.

هـ. التيار الكهربائي

١- التيار الكهربائي المستمر : وتتراوح شدته ١٠:١٥ جلسه علاجية كل منها ١٠:١٥ دقيقة

ويستخدم في التهاب العصب الإنسي وإصابات العظام باليد خاصة الالتهابات العظمية.

٢- تيار المتردد: ويستخدم في الإصابات الداخلية في القدم والركبة وتتراوح عدد الجلسات حوالي ٦ جلسات خاصة في الإصابات الحديثة (أول ٣ أيام).

و. أشعة الليزر : استخدمت حديثا هذه الطريقة في علاج إصابات الملاعب في كرة القدم ولكنها أعطت نتائج ضعيفة نسبيا وجدير بالذكر انه يفضل عليها طريقه العلاج بالموجات الصوتية
ز. الموجات الصوتية: وتستخدم في الإصابات المزمنة للعضلات مثل التلغيات والتمزقات العضلية وتتراوح عدد جلساتها إلي ١٠ جلسات

ح. أجهزة العلاج المائي والمنتوعات

- أجهزة الدوامات المائية وتستخدم في حالات الملح والتمزق للأربطة والعضلات وبعد التخلص من الجبس.

- حمامات الشمع الطبية وتستخدم بعد التخلص من الجبس وفي الكدمات

- الساونا لتحسين الدورة الدموية ولأزاله الإجهاد

- الكدمات الثلجية والساخنة (طريقة الصدمات)

٨- الشد الميكانيكي

وهو احد أنواع علاج الإصابات ويستخدم في علاج إصابات العمود الفقري الميكانيكية غير العضوية سواء الفقرات العنقية أو القطنية وكذلك يستخدم في شد الأطراف في بعض الحالات الخاصة مثل الآثار المترتبة على خلع مفصل المرفق المركب.

٩- العلاج الوخز

ويستخدم لعلاج بعض أنواع الإصابات مثل إصابات القدم والركبة والكتف والتخلص من الآلام العضلية.

١٠- العلاج باستخدام المغناطيس

تستخدم في علاج إصابات الملاعب مثل تمزق الأربطة بأنواعه وآلام عضلات أسفل الظهر.

ب- أسباب الإصابات في المجال الرياضي

هناك عدة عوامل يتم على أساسها تحديد نوعية وشدة الإصابة الرياضية وهذه العوامل يمكن تلخيصها فيما يلي:-

١- تصنيف الرياضة وطبيعة الأداء فيها

الإصابات الرياضية تتنوع وتختلف باختلاف نوعية النشاط الرياضي الممارس فالإصابات في الألعاب التي تعتمد على الاحتكاك المباشر مثل رياضة كرة القدم والسلة واليد تختلف كثيرا عن الإصابات التي لا يوجد بها أي احتكاك بين المتنافسين مثل الكرة الطائرة والتنس وكذلك تختلف نوعية الإصابة وشدتها في الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية مثل المصارعة والملاكمة.

٢- كفاءة اللاعب البدنية ومستوى المنافسة

من المؤكد أن اللاعب المعد بدنيا ومهاريا جيدا هو اقل اللاعبين عرضة للإصابات البدنية على عكس اللاعبين الذي يقل لديهم الإعداد البدني فأنهم أكثر عرضة للإصابات البدنية نظرا لعدم قدرة العضلات والأجهزة الحيوية الداخلية على تحمل العبء الواقع عليها وكذلك كلما اشتدت المنافسة وارتفع مستواه كان لذلك الأثر في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية فإصابات لاعبي الدرجة الأولى تختلف عن إصابات لاعبي الدرجة الثانية والثالثة.

اجابة السؤال السادس

١- ضع تعريف لكلام من

م	العبرة	المصطلح العلمي
١	يحدث في الألياف العضلية ذاتها أي في جسم أو بطن العضلة أو في وتر العضلة وفيه يشعر اللاعب بألم شديد في مكان الإصابة ويفقد القدرة على الحركة كليا أو جزئيا ولا يستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء.	التمزق العضلي
٢	تعرض اللاعب للإصابة نتيجة اصطدامه بلاعب آخر أو بالأدوات الخاصة بالرياضة	المؤثر الخارجي
٣	تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلي إحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية أو كلاهما في مكان ما مما قد يعطل أو يعيق عمل هذا الجزء	الإصابات
٤	الحالة الناتجة عن تكرار الإصابات او استخدام طريقة علاج خاطئة	مضاعفات الإصابة
٥	الإصابات متوسطة الشدة وتمنع اللاعب من الاداء الرياضي لفترة تتراوح بين اسبوع واسبوعين وتبلغ نسبتها حوالي ٨%.	اصابات الدرجة الثانية
٦	هي العلوم التي تحدد ارتباط علم الإصابات الرياضية بعلم التدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس وعلم النفس الرياضي والميكانيكا الحيوية... الخ	العلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي
٧	تستخدم لزيادة كفاءة الدورة الدموية في إصابات الورم الناتج عن الكدمات بعد ٤٨ ساعة وتتراوح عدد الجلسات فيه من ٨: ١٠ جلسات ويمنع استخدامه في حالة تآكل العظام المستمر والمناطق التي بها نزيف	التيار ذو التردد العالي

ب- القابلية أو الاستعداد للإصابة

١- الأنماط الجسمية: إن عدم ملائمة النمط الجسمي لنوع النشاط الرياضي قد يؤدي إلى حدوث إصابة.

- ٢- المشكلات البدنية التي يولد بها الفرد : حيث تؤدي المشكلات البدنية التي يولد بها الفرد إلى حدوث مشكلات بالعضلات مما يؤثر علي الحركة لدي اللاعب ويسبب الإصابة.
- ٣- الأوتار: وجود عيب خلقي بالأوتار يؤدي إلى حدوث إصابات خاصة عند القيام بحركات تتطلب ابتعاد الإندغام عن المنشأ.
- ٤- ارتخاء الأربطة الخلقى: وتعني وجود مد زائد في المفصل ويوجد حوالي ٥% من عدد السكان لديهم مد زائد وبخاصة في مفصل المرفق والركبة.
- ٥- تسطح خلقي بالقدم: ويؤدي ذلك إلى زيادة حركة كب القدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط الواقع علي مفصل الركبة والكعب ويؤدي لحدوث الإصابة.
- ٦- العيوب الخلقية غير الطبيعية بالعظم: إن الزيادة المفرطة في التقوس الطبيعي الموجود ببعض العظام (كالساق) يؤدي إلى حدوث ضغط علي العظام ويسبب الألم أو قد يحدث كسر بسيط.
- ٧- الفرق بين طول الرجلين: وقد يؤدي إلى حدوث تشوهات قواميه مثل الانحناء الجانبي مما يحدث الإصابات.
- ٨- عيب خلقي فيما بين عظام التمثصل في الفقرات القطنية : ويؤدي لاحتمال الإصابة بالانزلاق الغضروفي وشعور بالآم في المنطقة القطنية والقدمين.
- ٩- عيوب التكوين العظمي : مثل تسطح الحرقفي الذي يحد من الحركة الطبيعية لمفصل الفخذ.
- ١٠- وظيفة العضلة بالنسبة إلى القوام : يؤدي تشوهات القوام إلى وجود عضلات قوية وعضلات معاكسة ضعيفة مما يسبب حدوث الإصابة.
- ١١- قدرة الجسم الطبيعية علي الالتئام: إن عمل الجسم بطريقة ميكانيكية صحيحة يؤدي إلى تقليل الضغوط الواقعة علي أجهزته المختلفة مما يساعد عمليات الالتئام الطبيعية الفطرية علي أن تتم بسهولة .
- ١٢- غير المتخصصين: اعتماد المصاب علي الرأي غير المتخصص يؤدي إلى حدوث أخطاء وظيفية علم إصابات.