



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
امتحان مادة: إصابات وإسعافات أولية
الفرقة: الثالثة (قديم)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ٩ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٨٠ درجة

أجب عن الأسئلة الآتية:

الدرجة (٢٠)

السؤال الأول :

أ - عرف كلا من :

- الإصابة ، الكسر ، الخلع ، الكدمة ، السحجات ، التمزق ، الشد
ب . أشرح التقسيمات المختلفة للإصابة ؟
ج - أذكر عوامل الأمن والسلامة فى رياضة التخصص الذي تمارسه ؟

الدرجة (٣٠)

السؤال الثانى:

إن المعلومات الخاصة بمسئوليات جميع أفراد الفريق الإدارى والطبى والفنى هى معلومات
ضرورية وهامة جدا من أجل تحديد طبيعة الأدوار بدقة وبالتالي تجنب تداخل المهام
والمسئوليات .

أ- فى ضوء هذه العبارة وضح الآتى :

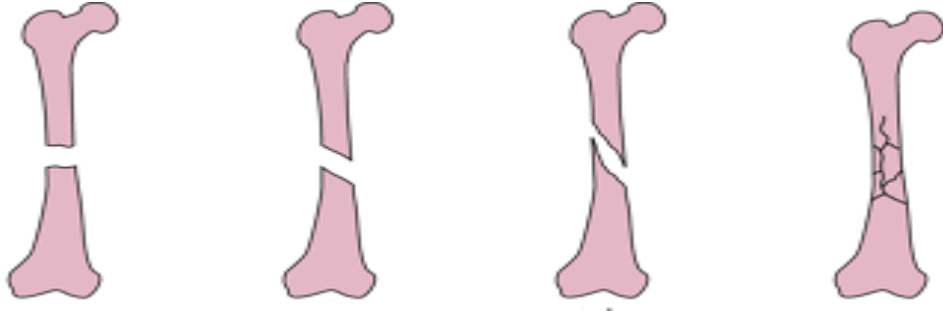
- ١ . مسئوليات الهيئات الرياضية والأندية
- ٢ . مسئوليات المدرب
- ٣ . مسئوليات المدير الإدارى للفريق
- ٤ . مسئوليات أخصائى العلاج الطبيعى
- ٥ . مسئوليات اللاعبين أنفسهم

ب- تعتبر العظام هى الهيكل والدعامة الأساسية التى تكون جسم الإنسان فهى التى تحدد

طول الإنسان أو قصره

فى ضوء هذه العبارة أذكر الآتى :

- ١ . أنواع إصابات العظام من الكسور والشروخ ؟
- ٢ . أعراض الكسور ؟
- ٣ . أختار إحدى كسور العظام المختلفة ووضح الإسعافات الأولية لهذه الإصابة ؟
- ٤ . من خلال وجهة نظرك وضح ما تعنيه لك هذه الأشكال ؟



الدرجة (٢٠)

السؤال الثالث:

- أ - أذكر أنواع إصابات العضلات ؟
ب - تناول إحدى إصابات العضلات المختلفة بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي لهذه الإصابة ؟
ج - أذكر أنواع إصابات المفاصل ؟
د - تناول إحدى إصابات المفاصل المختلفة بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي لهذه الإصابة ؟

الدرجة (١٠)

السؤال الرابع :

من خلال دراستك لمادة الإصابات أكتب خمس مصطلحات باللغة الإنجليزية.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

دكتور / محمد عودة

نموذج الإجابة

لمادة:أصابات واسعافات أولية

الدرجة (٢٠)

إجابة السؤال الأول :

أ - عرف كلا من :

الإصابة : هي ناتج تعرض الجسم أو جزء من الجسم إلى قوة تزيد عن قدرة الاحتمال

الكسر : هو فقدان فى الاتصال البنيانى للعظام وإذا حدث اتصال من الكسر بالجو الخارجى عن طريق جرح فإن هذا يسمى كسر مفتوح إذا لم يحدث اى اتصال فإن هذا يسمى كسر مغلق

الخلع : هو أزاحه العلاقات الطبيعية للعظام المكونة للمفصل .

الكدمة :إصابة تحت الجلد أو الأنسجة الأعمق وتحدث نتيجة اصطدام الجسم بجسم آخر صلب ، والتورم والتجمع الدموي يحدث نتيجة التسرب الداخلى للدم من الأوعية المصابة السحجات : نوع من الجروح تكون فية الطبقة الخارجية من الجلد المتهتك وتحدث نتيجة الاحتكاك بسطح خشن

التمزق : هو تقطع لعضلة أو لجزء داخلى خلال غشائها الخارجى .

الشد : هو شد العضلة أو وحدة الوتر من كثرة الاستخدام بسبب الشد المزمن أو المفاجئ أثناء القيام بمجهود او حركة

ب . التقسيمات المختلفة للإصابة :

١ - إصابات أول الموسم ، إصابات أثناء الموسم

٢ - الإصابات الداخلية والخارجية

الإصابات الداخلية : هى الاصابة الناتجة عن سبب داخلى من اللاعب نفسه نتيجة لتحرك خاطئ وهى التى يكثر حدوثها فى جميع الألعاب والأفراد الرياضيين

الإصابات الخارجية : هى الإصابة الناتجة عن أسباب خارجة عن اللاعب نفسه لأسباب خارجة عن تحكم اللاعب اللحظى فى نفسه أو فى أداة اللعب

٣ - إصابات مع الحركات المتكررة ، إصابات ناتجة عن رياضات يتغير فيها الخصم باستمرار

٤ _ تقسيم آخر ناتج عن طريق الأسباب غير المقصودة ، وتقسم إلى :

١ - إصابات ناتجة عن الممارسة الرياضية
وتنقسم إلى أولية :

أى نتيجة مباشرة للممارسة الرياضية ومن الممكن إعادة تقسيمها إلى : خارجية مثل حالات إصابات كرة القدم والسلة وخلافة

١. عنف خارجي

٢. رياضات التلاحم مثل المصارعة والملاكمة والجودو

٣. ناتجة عن سوء استخدام للأدوات مثل الراكيت والجمباز

٤. الاستخدام الزائد للجسم نتيجة لتكرار الضغوط مثل رياضات رفع الاثقال والجمباز

٥. بيئية مثل تسلق الجبال

٥ - التقسيم النوعي للإصابة :

١ - بسيط مثل (حالات الشد العضلى أو الالتواء المفصلى)

٢ - شديد مثل (الخلع المفصلى وتمزق الأوتار والعضلات وكسور العظام)

٦ - تقسيم الإصابات حسب النوع :

١. (الكدمة ، السحجات ، الشد ، الجزع ، الخلع ، الكسر ، الجرح القطعى ،

الجرح التهتكى ، الجرح النافذ ، الجرح الوخزى ، التمزق)

ج - عوامل الأمن والسلامة فى رياضة التخصص الذي تمارسه

تعتبر جميع الإجابات صحيحة فى النشاط المختار طبقا للتقسيم التالي

(الملابس الخاصة بالنشاط الممارس ، مكان النشاط الممارس ومدى مطابقة المكان

لعوامل الأمن والسلامة ، أدوات اللعبة نفسها)

أجابه السؤال الثانى: الدرجة (٣٠)

٦. مسئوليات الهيئات الرياضية والأندية

- استقدام فريق طبي مؤهل للعمل فى ميدان الطب الرياضى وإصابات

الملاعب وكذلك المدير الادارى للفريق ممن تتوافر لديه المعلومات ليس

فقط عن اصول وقواعد اللعبة ولكن عن المشاكل الطبية المتعلقة بالعبة

- إعداد وسائل وإمكانيات الإسعافات الأولى لحالات الطوارئ

- إعداد خطة وبرنامج مسبق للاستعداد لحالات الإصابات وترتيب وسائل وفنون الاستشارة والعلاج وكذلك نقل المصابين
- وفي حالات غياب المدرب المتخصص يراعى تدريب احد أفراد المجموعة المساعدة لسد الفراغ ومساعدة اللاعبين لحين تعين مدرب مسئول
- بث روح الأمن والطمأنينة فى نفوس اللاعبين عن طريق علاج المصابين والاهتمام بالكشف الطبى والعلاج السريع لهم حتى يستطيع اللاعب بذل أقصى مجهود لهم فى المنافسة

٧. مسئوليات المدرب

- التواجد بصورة سريعة للمساعدة فى تقييم الإصابة
- الإلمام بوسائل الإسعافات الأولية
- الإلمام بتتابع الإحداث فى حالات الطوارئ
- حسن اختيار الأجهزة والأدوات الرياضية واختيارها المستمر والاطمئنان على صيانتها بصورة دورية
- ملاحظة عادات وسلوك اللاعبين داخل وخارج الملعب
- الاحتفاظ بسجل الإصابات اللاعبين مع عدم إهمال اى إصابة بسيطة
- عدم اشتراك اللاعب المصاب فى المنافسات الأبعد تمام شفائه واستشارة الاخصائى المعالج

٨. مسئوليات المدير الإدارى للفريق

- الإلمام بالإصابات الخطيرة المهددة للاعبى الرياضة التى يقوم بالإشراف عليها ومبادئ الإسعافات الأولية الخاصة بها
- الإلمام بالمعلومات الأساسية الكافية للمساعدة فى الإسعافات الأولية للحالات الحرجة الطارئة
- التعاون مع المدرب والفريق الطبى والتأكد من عدم عودة اللاعب إلى الملاعب إلا فى حالة موافقة الاخصائى المعالج
- توفير الجو المناسب للمنافسة بالنسبة للاعبين وحمائهم من الشحن المعنوى الزائد ومحاولة توفير جو نفسى ملائم من شأنه زيادة قدرة اللاعبين على الأداء

٩. مسئوليات أخصائى العلاج الطبيعى

- التنسيق بين جميع أعضاء الفريق الرياضى بخصوص النواحي الطبية
- التأكد من صلاحية اللاعب المصاب للعودة الى الملاعب
- التأكد من عدم تعارض الرياضة مع مستقبل اللاعب فى الملاعب
أوأخرجها
- الإلمام التام بجميع نواحي الإصابات الرياضية وسرعة تحديد مكان الإصابة ونوعها وشدتها
- تجنب أي أجزاء أو نشاط من شأنه مضاعفة الإصابة
- وفى حالة الجروح المفتوحة يراعى تجنب المزيد من التلوث

١٠. مسئوليات اللاعبين أنفسهم

- ضرورة مصارحة الجهاز الطبي بأي إصابة مهما بلغت تهايتها
- ضرورة الحرص على اللعب النظيف والتحلي بالأخلاق الرياضية
- الحرص الكامل على الإعداد البدنى قبل وأثناء الموسم
- إتباع إرشادات وتعليمات الأجهزة الطبية والفنية للفريق
- الاتطغى الرياضة على تحصيله العلمى
- ضرورة أتباع قوانين ولوائح اللعبة
- إتباع العادات الصحية السليمة خارج الملاعب

(ب)

٥. أنواع إصابات العظام من الكسور والشروخ

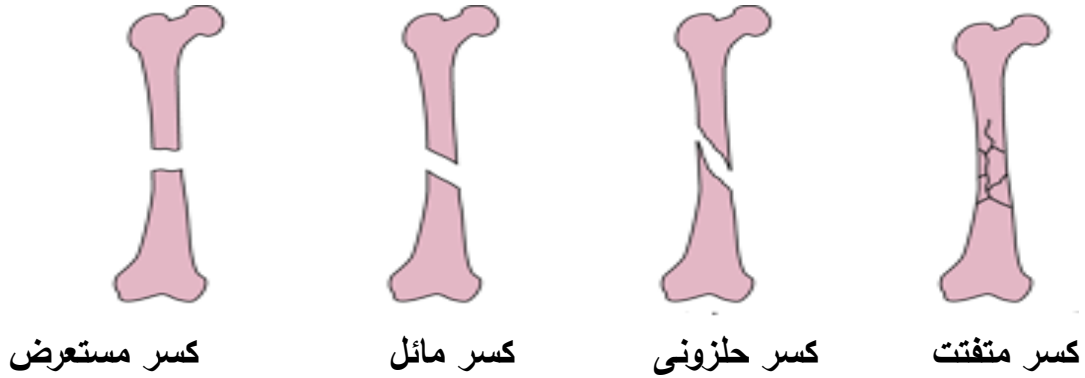
- ١ - كسور أكلينكية وتتقسم إلى (بسيطة ، ومركب)
- ٢ - تشريحية (غير مصحوب بنقل العظام مثل كسر العود الاحضر ، شرخ العظام ،
)
- ٣ - مصحوب بنقل العظام (كسر مستعرض ، كسر حلزوني ، كسر مندغم ، كسر متفتت ، الكسر المائل ، الكسر التداخل ، الكسر المعقد ، أ،فصال طرفى للعظام
الغضروفية)

٦. أعراض الكسور؟

- ألم شديد فى مكان الإصابة ويزداد الالم عند تحريك الجزء المصاب
- الصدمة العصبية خاصة فى الكسور الكبيرة وفيها يحدث عرق شديد واصفرار الوجه مع الشعور بالدوار

- تورم شديد مكان الكسر نتيجة لتمزق الاوعية الدموية المحيطة
- فقدان الوظيفة بفقدان القدرة على تحريك الجزء المصاب وذلك نتيجة اللام وفقدان الجزء المصاب لميكانيكية حركته
- وجود حركة غير طبيعية في مكان الكسر حيث أن حدوث وانفصالالعظام يعمل كمفصل جديد يسمح بحركات لم تكن ممكنة من قبل
- سماع صوت تحريك جزئى العظمة المكسورة عند محاولة تحريكها مما يسمى بخشخشة العظام

٧. أختار إحدى كسور العظام المختلفة ووضح الإسعافات الأولية لهذه الإصابة
 _تناول أى إصابة بالشرح يعتبر إجابة صحيحة ولكن من خلال (أعراض الإصابة ، الإسعافات الأولية)
 ٨. من خلال وجهة نظرك وضح ما تعنيه لك هذه الأشكال



الدرجة (٢٠)

السؤال الثالث:

- أ - أذكر أنواع إصابات العضلات ؟
 (التعب العضلى ، اجهاد العضلات ، التقلص العضلى ، التمزق العضلى ، تمزق الاوتار ، الكدم العضلى ، التليف العضلى)
- ب - تناول إحدى إصابات العضلات المختلفة بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي لهذه الإصابة ؟
 تناول أى إصابة بالشرح يعتبر إجابة صحيحة ولكن من خلال (أعراض الإصابة ، الإسعافات الأولية)
- ج - أذكر أنواع إصابات المفاصل ؟

(شد الأربطة ، تمزق الأربطة البسيط ، تمزق الأربطة المتوسط ، تمزق الأربطة الشديد ، الخلع المفصلي ، الكدم المفصلي ، الالتشاح الزلالي ، تمزق الغضاريف)
د - تناول إحدى إصابات المفاصل المختلفة بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي لهذه الإصابة ؟
تناول أي إصابة بالشرح يعتبر إجابة صحيحة ولكن من خلال (أعراض الإصابة ، الإسعافات الأولية)

السؤال الرابع : **الدرجة (١٠)**

من خلال دراستك لمادة الإصابات أكتب خمس مصطلحات باللغة الإنجليزية.
كتابة الطالب أي (٥) مصطلحات يعبر صحيحاً (- contusion - abrasion -
rupture_ strain - sprain)

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح
دكتور / محمد عودة