



كلية التربية الرياضية
قسم: علوم الصحة الرياضية
امتحان مادة: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي
الفرقة: الرابعة (رياضة مدرسية)
الزمن: ساعتان

الفصل الدراسي الأول
العام الجامعي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ م
تاريخ الامتحان: ١٣ / ١ / ٢٠١٣ م
الدرجة: ٧٠ درجة

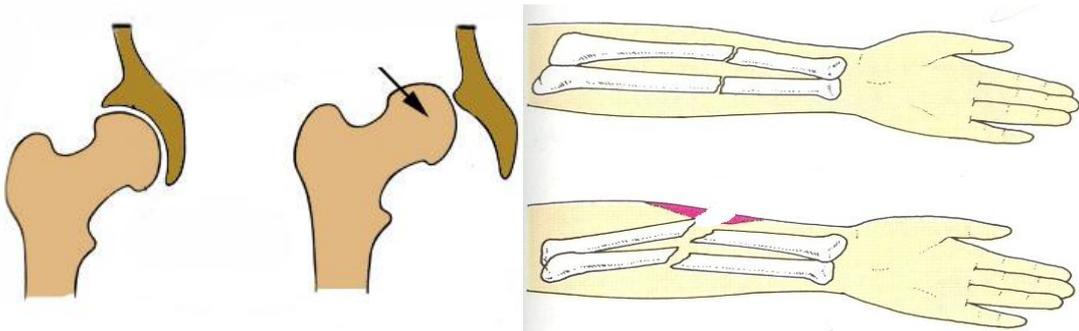
أجب عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول :

الدرجة (٢٠)

أ- أكمل ما يأتي:

١. هي ناتج تعرض الجسم أو جزء من الجسم إلى قوة تزيد عن قدرة الجسم للاحتمال
 ٢. هو استخدام الوسائل الطبيعية في علاج الإصابات ، ونعنى بالوسائل الطبيعية الوسائل المشتقة من الطبيعة .
 ٣. هو إزاحة العلاقات الطبيعية للعظام المكونة للمفصل.
 ٤. هو منطقة عدم اتصال بين أجزاء العظمة الواحدة بسبب الإصابة.
 ٥. تتكون من عنصري الكالسيوم والفوسفور ويكسوها السمحاق .
 ٦. هي إصابة تحت الجلد أو الأنسجة الأعمق وتحدث نتيجة اصطدام الجسم بجسم آخر صلب ، يحدث نتيجة التسرب الداخلي للدم من الأوعية المصابة .
 ٧. هو نوع من الجروح تكون فيه الطبقة الخارجية من الجلد متهتكة وتحدث نتيجة احتكاك الجلد بسطح خشن .
 ٨. هو إصابة تحدث بسبب الشد الزائد أو تمزق الأربطة حول المفصل نتيجة لحركة مفاجئة.
 ٩. هو اختلال للعلاقات الطبيعية للمفصل مع بقاء الاتصال المفصلي موجود
 - ١٠ - هو خروج الدم خارج القلب والوعاء الدموي الناقل لة سواء كان ذلك وريدا أو شريانا بطريق الإصابة أو المرض داخل الجسم أو خارجه
- ب - أذكر التقسيمات المختلفة للإصابة ؟
- ج - من خلال وجهة نظرك وضح ما تعنيه لك هذه الصور ؟



السؤال الثانى:

الدرجة (٣٠)

- 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 ؟
- هـ - أذكر أنواع إصابات العظام من الكسور ؟
- و - تناول إحدى إصابات العظام من الكسور بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي لهذه الإصابة ؟

السؤال الثالث:

الدرجة (٢٠)

- أ - أذكر المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية؟
- ب - أذكر وسائل العلاج الطبيعى المستخدمة فى علاج الإصابات ؟
- ج - أذكر علامات توقف القلب المفاجئ ؟
- د - أذكر خطوات إنقاذ القلب والدورة الدموية ؟

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

دكتور / محمد عودة

نموذج الإجابة

إجابة السؤال الأول :

- أكمل ما يأتي :

- ١ - الإصابة هي ناتج تعرض الجسم أو جزء من الجسم إلى قوة تزيد عن قدرة الجسم للاحتمال
- ٢ - العلاج الطبيعي هو استخدام الوسائل الطبيعية في علاج الإصابات ، ونعنى بالوسائل الطبيعية الوسائل المشتقة من الطبيعة .
- ٣ - الخلع هو إزاحة العلاقات الطبيعية للعظام المكونة للمفصل
- ٤ - الكسر هو منطقة عدم اتصال بين أجزاء العظمة الواحدة بسبب الإصابة.
- ٥ - تتكون العظام من عنصري الكالسيوم والفسفور ويكسوها السمحاق .
- ٦ - الكدمة هي إصابة تحت الجلد أو الأنسجة الأعمق وتحدث نتيجة اصطدام الجسم بجسم آخر صلب ، التجمع الدموي يحدث نتيجة التسرب الداخلي للدم من الأوعية المصابة .
- ٧ - السحجات هو نوع من الجروح تكون فية الطبقة الخارجية من الجلد متهتكة وتحدث نتيجة احتكاك الجلد بسطح خشن .
- ٨ - الجزع هو إصابة تحدث بسبب الشد الزائد أو تمزق الأربطة حول المفصل نتيجة لحركة مفاجئة.
- ٩ - الخلع غير الكامل هو اختلال للعلاقات الطبيعية للمفصل مع بقاء الاتصال المفصلي موجود
- ١٠ - النزيف هو خروج الدم خارج القلب والوعاء الدموي الناقل لة سواء كان ذلك وريداً أو شريانا بطريق الإصابة أو المرض داخل الجسم أو خارجه

ب - التقسيمات المختلفة للإصابة

- ١ - إصابات أول الموسم ، إصابات أثناء الموسم
 - ٢ - الإصابات الداخلية والخارجية
- الإصابات الداخلية : هي الإصابة الناتجة عن سبب داخلي من اللاعب نفسه نتيجة لتحرك خاطئ وهي التي يكثر حدوثها في جميع الألعاب والأفراد الرياضيين
- الإصابات الخارجية : هي الإصابة الناتجة عن أسباب خارجة عن اللاعب نفسه لأسباب خارجة عن تحكم اللاعب اللحظي في نفسه أو في 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 الإثقال والجمباز

٥ . بيئية مثل تسلق الجبال

٥ - التقسيم النوعي للإصابة :

١ - بسيط مثل (حالات الشد العضلي أو الالتواء المفصلي)

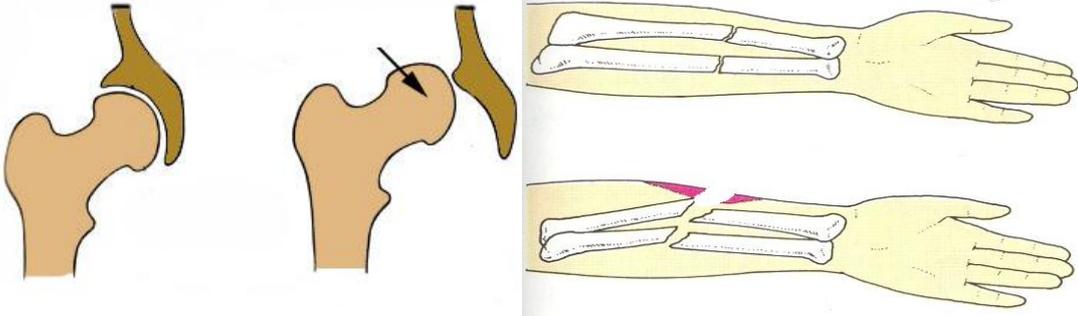
٢ - شديد مثل (الخلع المفصلي وتمزق الأوتار والعضلات وكسور العظام)

٦ - تقسيم الإصابات حسب النوع :

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

الجرح التهتكى ، الجرح النافذ ، الجرح الوخزي ، التمزق)

ج - من خلال وجهة نظرك وضح ما تعنيه لك هذه الصور ؟



الشكل الثاني (مفصل مخلوع ، مفصل سليم)

الشكل الأول (كسر مغلق) ، (كسر مفتوح)

إجابة السؤال الثاني:

هـ - أنواع إصابات العظام من الكسور والشروخ

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

١. 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 الأوعية الدموية المحيطة
- فقدان الوظيفة بفقدان القدرة على تحريك الجزء المصاب وذلك نتيجة اللالم وفقدان الجزء المصاب لميكانيكية حركته
- وجود حركة غير طبيعية فى مكان الكسر حيث أن حدوث وانفصال العظام يعمل كمفصل جديد يسمح بحركات لم تكن ممكنة من قبل
- سماع صوت تحريك جزئى العظمة المكسورة عند محاولة تحريكها مما يسمى بخشخشة العظام

و - أختار إحدى كسور العظام المختلفة ووضح الإسعافات الأولية لهذه الإصابة
_ تناول أى إصابة بالشرح يعتبر إجابة صحيحة ولكن من خلال (أعراض الإصابة ، الإسعافات الأولية)

أ - أذكر أنواع إصابات العضلات ؟

(التعب العضلى ، إجهاد العضلات ، التقلص العضلى ، التمزق العضلى ، تمزق الأوتار ، 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 ، الانتشاح 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)

إجابة السؤال الثالث:

أ - أذكر المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية؟

- إنقاذ الحياة
- تجنب تضاعف الإصابة
- مساعدة عملية الالتئام للإصابة ومن ضمنها علاج الألم والتوتر والقلق النفسى الناتج عن الإصابة بالنسبة للرياضيين
- الإسعافات الأولية هى الخطوة الأولى فى العلاج الفعلى لاي مصاب ويبدأ فى مكان الإصابة

ب - أذكر وسائل العلاج الطبيعى المستخدمة فى علاج الإصابات ؟

- الأشعة تحت الحمراء
- الأشعة فوق البنفسجية
- الكمادات الباردة
- حمامات الساونا
- الموجات فوق الصوتية
- الكهرباء العلاجية والنبضات الاستسارية
- الليزر

ج - أذكر علامات توقف القلب المفاجئ ؟

- توقف التنفس
- توقف النبض
- تغير لون الجلد
- فقدان الوعي

- اتساع حدقة العين
- د - أذكر خطوات إنقاذ القلب والدورة الدموية ؟
- التأكد من توقف القلب عن طريق النبض
- الضرب بقوة على الصدر بقبضة اليد
- الضغط على الصدر ٤ مرات
- قبلة الحياة لمرة واحدة
- تكرار الخطوات لحين وصول المساعدة الطبية

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح

دكتور / محمد عودة

الدرجة (٣٠)

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 ؟

هـ - أذكر أنواع إصابات العظام من الكسور ؟

و - تناول إحدى إصابات العظام من الكسور بالشرح مع توضيح الجانب العلاجي

لهذه