



اهلاً وسهلاً بكم في العام الدراسي الجديد

مادة الطب الرياضي

دكتور ولاء فاضل ابراهيم

٢٠١٦-٢٠١٧

- 
- مفهوم الاصابات الرياضية واسباب حدوثها.
  - الاعراض والعلامات العامة، الفحوصات السريرية والمختبرية.
  - المضاعفات.
  - طرق الوقاية.

# مفهوم الاصابة الرياضية

- هي اصابة جزء سليم من الجسم، او عضو منه اثناء الممارسه للانشطة رياضية مختلفة.
- الاصابة تعني عطب النسيج او العضو نتيجة تاثير قوة كبيرة على مقاومة النسيج او العضو التي تحتفظ بها كل منها.



# الاسباب العامة لحدوث الاصابة الرياضية

## ١- التدريب الغير عملي:

- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- عدم التنسيق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب.
- سوء تخطيط البرنامج التدريبي (اسبوعي-شهري-سنوي).
- عدم الاهتمام بالاحماء الكافي المناسب.
- عدم ملاحظة اللاعب بدقة (الحالة الصحية - طريقة الاداء).
- سوء اختيار مواعيد التدريب.



- ٢- عدم ملائمة ارضية الملعب للرياضة.
- ٣- مخالفة التعليمات والقوانين الرياضية.
- ٤- استخدام الادوات والاجهزة الرياضية الغير ملائمة.
- ٥- استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة.
- ٦- عدم الاخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الفسيولوجية للاعبين.

# العوامل التي تساعد على حدوث الإصابة

## العوامل الخارجية:

- سوء التنظيم وطريقة التدريب.
- سوء تخطيط المسابقات.
- مخالفة القوانين.
- سوء السلوك.

## العوامل الداخلية

- حالات الارهاق والاعياء الشديد.
- التغير في الحالة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم.
- الخصائص الميكانيكية البيولوجية.
- عدم الاستعداد البدني للرياضي.

## العوامل الداخلية

- حالات الارهاق والاعياء الشديد.
- التغير في الحالة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم.
- الخصائص الميكانيكية البيولوجية.
- عدم الاستعداد البدني للرياضي.

# الفحص والتقييم في الاصابات الرياضية

الفحص الذاتي Subjective Examination  
الفحص الموضوعي Objective Examination

# الفحص الموضوعي

في الفحص الموضوعي يجب ان تطرح الاسئلة مباشرة وببساطة.

## ١- تاريخ الاصابة:

- كيف حدثت الاصابة؟  
(من خلال هذا السؤال نتعرف على ميكانيكية الاصابة، الانسجة المتضرره وامتداد الاصابة)
- متى حدثت الاصابة؟  
(هل حدثت بشكل تدريجي، مباشر او عرضي؟ هل الورم ظهر مباشرة او بعد ٢٤ ساعة؟ وماهو العلاج الذي اتخذ في ذلك الوقت؟)
- هل استطاع الاستمرار باللعب؟

## ٢- التاريخ الطبي:

من خلال التاريخ الطبي للاصابة السابقة نتعرف اذا حدثت نفس الاصابة؟ ماهو العلاج الذي استخدم في المره السابقة؟ وما هي مدة العلاج؟ كم مرة تكررت هذه الاصابة؟

## الاسئلة الخاصة:

مثل حالة المريض الخاصة، كالامراض المزمنة.

## المعلومات الاضافية:

نوع اللعبة، موقعه بالعبة، المهنة، حالة وهو طفل.

## الألم: