

A young child is captured in a moment of concentration, leaning forward on a paved path. The child is wearing a red and black helmet, a dark blue long-sleeved shirt, and red roller skates with blue accents. The child's right hand is extended forward, touching the pavement. The background shows a blurred green lawn and a paved path leading into the distance.

اهلاً وسهلاً بكم

الدكتور

ولاء فاضل ابراهيم

11/11/2015

- 
- 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 به.



# 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.

الاسعافات الأولية للإصابة الرياضية

شكرا لحسن الاستماع