



## إعادة النظر يوم الأحد 4 جوان 2023 على الساعة 09.30 بالقاعة 1

### التصحيح النموذجي لمقياس الطب الرياضي و الاسعافات الأولية

- شرب كميات كبيرة من المياه للوقاية من الجفاف و الإصابة

### 3. ماهي أعراض الخلع و طريقة الاسعاف و

#### العلاج؟(6ن)

- 1- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب.
- 2- ألم شديد في منطقة الخلع.
- 3- تورم سريع ومباشرة بعد حدوث الخلع نتيجة للتنظيف و ارتشاح

#### السائل الزلالي

-استخدام كمادات الثلج.

-وضع المفصل المصاب في وضع مريح ويفضل تثبيته برباط أو جبيرة.

- نقل المصاب بسرعة للمستشفى.

### 4. ماهي علامات وجود إصابة بالكسور؟ (5ن)

- ألم شديد في موضع الإصابة.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب
- تورم مع تغير لون الجلد.
- حدوث صوت عند القيام بالفحص.
- انحراف العظم وتشوه مكان الإصابة.

هناك مجموعة من المؤثرات المفاجئة و الشديدة تعرض رياضي للإصابة. ماهي؟ (1ن)

-خارجية ( اصطدام اللاعب بالخصم أو الأداة أو الأجهزة )

-ذاتية ( نتيجة خطأ في الأداء وعدم كفاية الإحماء )

-داخلية ( تغيرات كيميائية داخل العضلات ، تراكم حمض لاتييك في العضلات بعد التعب أو الإرهاق -

ضلي ، فقدان السوائل والأملاح ، تعب الجسم جراء التدريب )

ماهي القواعد التي لا بد على الرياضي أو المتعلم اتباعها

وقاية من الإصابات الرياضية؟ (8ن)

- استخدام المعدات الرياضية المناسبة، مثل أحذية التدريب عالية الجودة.
- ارتداء ملابس واقية، مثل الخوذة ووسادة الكوع و الركبة.(وسائل الحماية)
- التأكد من إجراء الإحماءات قبل اللعب، والتهدئة بعد ذلك لمساعدة الجسم على العودة إلى حالة ما قبل التمرين.
- التدرب بشكل منتظم.
- اتباع نظام غذائي صحي.
- الاسترجاع التام و المناسب.
- تناول فيتامينات و مغذيات إضافية عند الضرورة.