

جامعة محمد خيضر بسكرة

ماستر 1: النشاط البدني الرياضي المدرسي

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية الحركية

السنة الجامعية 2025/2024

امتحان السداسي الثاني في مقياس الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية

السؤال الأول:

عدّد وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في التأهيل الرياضي؟ مع الشرح (10 نقاط)

السؤال الثاني:

يتمثل الهدف الأساسي في إسعافات الجروح هو إيقاف نزيف الدم وحماية الجرح من التلوث و يكون ذلك بعدة تقنيات.

المطلوب:

- ما هي هذه التقنيات ؟ مع الشرح (10 نقاط)

التصحيح النموذجي لمقياس الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية

1. أكثر وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في التأهيل الرياضي: (10ن)

1. **العلاج الحراري:** تعمل الحرارة على التدفئة الموضوعية وتخفيف درجة الألم نتيجة لزيادة تمدد ومرونة الألياف العضلية مما يعمل على تنشيط الدورة الدموية للجزء المصاب مما يجعل الجزء المصاب مؤهل لأداء التمرينات العلاجية. (1.5ن)
2. **العلاج بالإشعاع:** وهي عبارة عن أشعة ذات موجات طويلة تستطيع اختراق أنسجة الجسم لمسافة قصيرة ولها تأثير حراري يشعر به المصاب لأنها تنفذ داخل الأنسجة.

(1.5ن)

3. **العلاج بالتبريد:** يعمل التبريد على انقباض الأوعية الدموية مما يقلل من كمية الدم المدفوعة في مكان الإصابة وبالتالي يقلل من الورم الحاد والإقلال من الشعور بالألم. (1ن)

4. **العلاج بالكهرباء:** وهي عبارة عن تيار كهربائي ذو تردد عالي تمر داخل أنسجة الجسم عن طريق المجال الكهرومغناطيسي. ولهذه الموجات القدرة على اختراق أنسجة الجسم لمسافات عميقة. (1.5ن)

5. **التنبيه الكهربائي:** ويهدف استخدام وسيلة التنبيه الكهربائي الى المحافظة على كفاءة وحيوية العضلات أثناء الإصابة والمحافظة على النغمة العضلية خاصة أثناء فترات الاحساس بالألم ويستمر استخدام التنبيه الكهربائي لمدة من 5 : 10 دقائق مرة أو مرتين يوميا في بداية العلاج. (1.5ن)

6. **التدليك:** هو مصطلح يستخدم لتوضيح حركات اليد على أنسجة الجسم وتؤدي هذه الحركات الى احداث تأثير فعال يهدف لانتاج تأثيرات على كل العضلات و الأعصاب و الأوعية الدموية. (1.5ن)

7. **العلاج المائي:** ازالة الألم العضلى ومنع التقلصات و المحافظة على المدى الحركى للمفصل وزيادته و تأهيل واعادة تقوية العضلات الضامرة و الاستلقاء وتشجيع المصاب على المشى والحركة المبكرة و تحسين الدورة الدموية و تحسين الجوانب النفسية للمصاب ورفع معنوياته. (1.5ن)

2. الاسعافات الأولية للجروح:

الهدف الأساسى فى إسعافات الجروح هو إيقاف نزيف الدم وحماية الجرح من التلوث. يكون ذلك بعدة تقنيات حسب حالة المصاب أو المصابين:

- **التقنية الأولى الضغط المباشر: (3.5ن)**
- يتم ذلك بالضغط مباشرة على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة و حاول رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب إن أمكن لا ترفعه إن كان احتمال تعرض الطرف للكسور. (1.25 ن)
- بعد توقف النزيف، نظف الجرح بعناية، وقم بتضميدها بضمادات نظيفة ثم نقل المصاب إلى المستشفى إن لزم الأمر (1.25 ن).



- سواء كان الجرح صغيرا أو كبيرا اضغط عليه بقوة ، ثم خفف الضغط كي يصل الدم

للأعضاء التي تتزود من العروق الدموية المصابة، وإذا استمر النزيف فأعد الكرة مرة أخرى. (1 ن)

التقنية الثانية نقاط الضغط عن بعد: (3.5 ن)

تستخدم نقاط الضغط عن بعد في حالة النزيف الشديد وإذا كان الضغط المباشر غير فعال أو إن وجد كسور خطيرة مرافقة لنزف للدم و ذلك من خلال الضغط على الشريان الرئيسي المغذي للعضو المصاب، نقاط الضغط هي كالتالي:

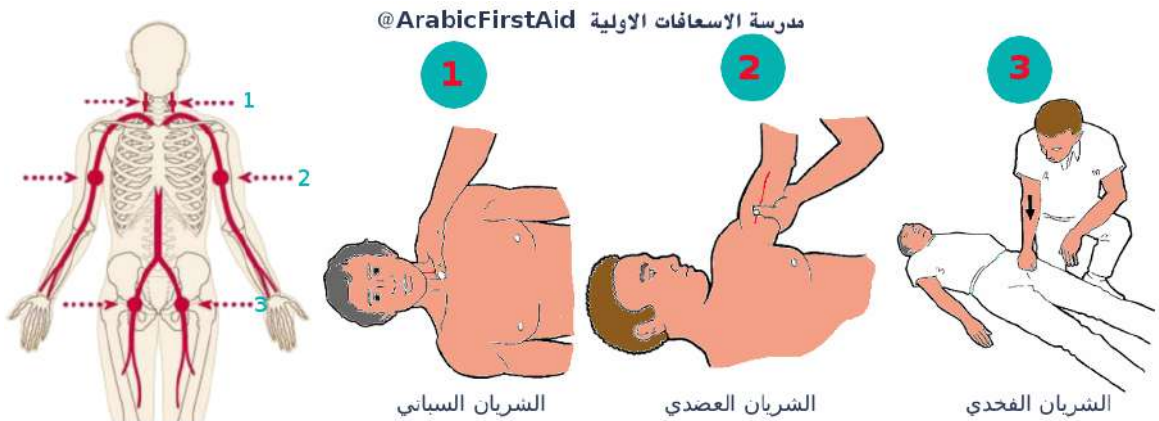
1. الضغط في الشريان السباتي بالعنق: يضغط على جانب الحنجرة في حالات نزف حاد في الرأس. (1.25 ن)

2. الضغط في الشريان العضدي تحت الذراعي:

يضغط على منتصف السطح الداخلي بعظم العضد وذلك في حالات جرح الساعد والمرفق واليد. (1.25 ن)

3. الضغط في الشريان الفخذي:

يضغط عليه مع حافة عظم الحوض عند زاوية الفخذ وذلك في حالات نزيف الأطراف السفلية. (1 ن)



-التقنية الثالثة العاصبة: (3 ن)

نستخدم في هذه الحالة رباط أو حزام يربط قبل مكان الجرح لوقف نزيف الدم. يستعمل الرباط الضاغط أو العاصبة في حالات خاصة و هي:

1. وجود مسعف واحد مع تعدد الجرحى و المصابين. (1ن)
2. تعدد النزيف الشديد على عدة أماكن من جسم المصاب. (1ن)
3. وجود قطع جزئي أو كلي لأحد أطراف الجسم لإيقاف النزيف بأسرع وقت ممكن. (1ن)