جامعة محمد خيضر - بسكرة-

المستوى: الثانية ليسانس

السنة الجامعية: 2025/2024

معهد علوم و تقنيات النشاطات و البدنية و الرياضية

المدة: ساعة و نصف

قسم التربية الحركية و التدريب الرياضي

امتحان السداسي الثاني في مقياس الطب الرياضي و الإسعافات الأولية

السؤال الأول:

أذكر أهداف المراقبة الطبية؟ (6 نقاط)

السؤال الثاني :

ماهي أسباب التقلص العضلي و كيفية إسعافها؟ (8 نقاط)

السؤال الثالث:

ما هي أعراض الخلع (Luxation) و طريقة الإسعاف؟ (6 نقاط)

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

المستوى: الثانية ليسانس

معهد علوم و تقنيات النشاطات و البدنية و الرياضية

المدة: ساعة و نصف

قسم التربية الحركية و التدريب الرياضي

التصحيح النموذجي لمقياس الطب الرياضي و الإسعافات الأولية

أهداف المراقبة الطبية هي:

- الوقاية من الاصابات الرياضية من خلال دراسة العوامل ذات الخطورة و معرفة ميكنيزمات حدوث الاصابات و التوعية. (2 ن)

- اكتشاف الامراض و الاصابات من الفحوصات الطبية المختلفة. (2 ن)

- القيام بالعلاجات المناسبة. (2 ن)

أسباب التقلص العضلي:

1 -عدم إحماء العضلات بشكل كاف. (1 ن)

2 -الإفراط في التدريب و تعرض العضلة للإجهاد. (1 ن)

3 -نقص كمية الأكسجين الواصل للعضلات. (1 ن)

4 -نقص الأملاح المعدنية (الصوديوم - و البوتاسيوم) (1 ن)

5 -نقص في الإعداد البدني. (1 ن)

العلاج:

- إطالة للعضلة المصابة في الاتجاه المعاكس. (1 ن)

- تدليك و تدفئة للعضلة لتحسين الدورة الدموية. (1 ن)

- شرب كمية كبيرة من الماء . (1 ن)

أعراض الملخ هي:

- 1 -عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب. (1 ن)
- 2 -ألم شديد في منطقة الخلع. (1 ن)
- 3- تورم سريع ومباشرة بعد حدوث الخلع نتيجة للنزيف و ارتشاح السائل الزلالي. (1 ن)

طريقة الاسعاف هي:

- ويسعف المصاب باستخدام كمادات الثلج. (1 ن)
- وضع المفصل المصاب في وضع مريح ويفضل تثبيته بجبيرة. (1 ن)
- و يتم بعدها نقل المصاب بسرعة للمستشفى قبل تفاقم الورم. (1 ن)