

امتحان السداسي الثاني في مقياس الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية

س1/ ماهي طرق الوقاية من الإصابات الرياضية؟ (10 نقاط)

س2/ ماهي الاسعافات الأولية لسقوط اللسان للخلف (بلع اللسان)؟ (10 نقاط)

طرق الوقاية من الإصابات الرياضية: (10 نقاط)

- إعداد اللاعب للقيام بالمجهود و فيها:
 - التهيئة أو الإحماء الجيد. 1 ن
 - التدرج في أداء التمرينات: من السهل إلى الصعب و التدرج في الشدة. 1 ن
 - تهدئة العضلات : أي تحديد فترات راحة و استرخاء للعضلات. 1 ن
- التدريب الجيد و على أسس علمية. 1 ن
- الأدوات و الأجهزة المناسبة مثل ملابس خاصة، أحذية مناسبة... إلخ 1 ن
- الفحص الطبي الدوري الشامل. 1 ن
- التغذية الملائمة. 1 ن
- الراحة الكافية للاعبين. 1 ن
- الابتعاد عن المنشطات. 1 ن
- الإسراع في علاج الإصابة. 1 ن

الجواب الثاني: خطوات إسعاف بلع اللسان (10 نقاط)

يجب التدخل بسرعة لان كل ثانية حاسمة من خلال إتباع الخطوات التالية بصفة عامة:

الخطوة 1: حاول طلب المساعدة من الناس المحيطين بك للاتصال بالإسعاف. 1 ن

الخطوة 2: وضع المصاب على الظهر. 1.5 ن

الخطوة 3: قم بطريقة دفع الجبهة و رفع الذقن أو طريقة دفع الفك. 1.5 ن

الخطوة 4: فتح فم اللاعب بتحريك الفك السفلي للأسفل ثم يخرج اللسان بطريقة السحب. 1.5 ن

الخطوة 5: توضع الأصابع (السبابة و الإبهام) خلفه على شكل خطاف و يشد للخارج.

في حالة صعوبة الإرجاع يجب إدخال أنبوب المساعدة على التنفس. 1.5 ن

الخطوة 6: إن عاد اللسان لمكانه و كان المصاب يتنفس ضعه في وضعية الافاقة أو الوضعية الجانبية

للسلامة. 1.5 ن

الخطوة 7: إن عاد اللسان لمكانه و لم يكن يتنفس فيجب القيام بإنعاشه (التنفس الصناعي و الضغط على

الصدر). 1.5 ن