

عرف :- هي تلك يصيب عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى توقف هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية له.

الاصابات الرياضية : هي الإصابة التي تصيب أعضاء أو جسد الرياضي خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى توقف هذه الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة.

- اسباب الاصابات الرياضية
- 1] عدم الاحماء الكافي قبل التدريب أو ممارسة الرياضة.
 - 2] عدم ارتداء الملابس الواقية في بعض الألعاب الرياضية.
 - 3] عدم مناسبة الملابس لتدريب الرياضي.
 - 4] عدم مناسبة اللعبة للجنس والعمر المناسبة للرياضيين.
 - 5] الخشونة المفرطة في اللعب.

- الوقاية من الاصابات الرياضية
- 1] اللياقة الجيدة : الاحتفاظ بلياقة عالية تؤدي إلى تقليل من اصابة العضلات.
 - 2] الاحماء قبل ممارسة النشاط : فهذا يؤدي إلى تهيئة العضلات قبل النشاط العنيف وهذا يحتاج إلى تمرينات ممددة لاهبة العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنظيم عمل القلب.
 - 3] مراعاة قواعد اللعب : فتؤثر في اللعب رصعة ~~في~~ نحو للمحافظة على سلامة اللاعبين لذا يجب مراعاتها.
 - 4] مناسبة مكان اللعب لنوع النشاط مع مراعاة ظهور الجو وملاعبين الملاحة وفتح ممارسة النشاط.
 - 5] الفحص الطبي الدوري : حيث هناك اضرار لا تظهر المراهق الا بعد مجهود عنيف.

(5)

التمزق

العلخ

الاصابات
الرياضية
الشائعة

النزيف

هزبة الشمس

العلخ :

عرف: تمزق هزبي اركلي برابط او أكثر من اربطة المفصل نتيجة
زحزحة مؤقتة ، اي ان العقام تعود الى وضعها الطبيعي تاركه
برابط ممزقاً

حدث في احد الجناصل اثر السقوط على احد الاطراف ارتشاش أثناء
المشي او الجري ارتشاش مفاجئ
حدث أكثر شي في
رسغ اليد
مفصل القدم

تخرق الاسجة والاربطة

التهاب الغشاء الزلاي

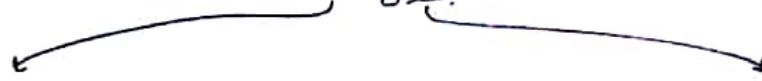
نزيف دموي داخلي

الم المفصل

وهم نتيجة زيادة السائل الزلاي

الخياران
التي تحدث
نتيجة هزبة
العلخ

العلخ
حدث



هزبة شديدة

هزبة خفيفة معتدلة

ل نفس حالة الخفيف المعتدل
لكن بدرجة اشد
مع حدوث تغيرات انخسارية

حدث زيادة السائل الزلاي المفصل
التهاب غشيت
نزيف دموي بالغشاء الزلاي
من الاسجة الجفصلية
اخرها منطقة محيطه (برابط)

في التفكير في كيفية السيطرة على التزيت الداخلي والحد من أهم يوم
الذي حدث وتقصير مدة انقضاء هذه السوائل

لحان
ملح
الطراش

[أ] ابعاد اللاعب عن اللعب.

[ب] وضع كمادات باردة لمدة زمنية ساعة.

[ج] تشييد لفصل برباط ضاغط اربعين هذه قطعة نصف

واناكدت ان المفصل يوضع مريح (عكس اتجاه الملع).

[د] التحمل على راحة المفصل من الشغل الواقع عليه.

له مثل في اذا كان الملع بفصل القدم يمنع من الحشيش او الدتوف

في ٢٤ ساعة الادري قدغنداي ٤٨ ساعة حسب نوع الملع
وربما تستخدم كمادات عند الشرب.

كاذ كمادات باردة وليس ملح ؟

لان وضع الملح مباشرة على المكان المصاب يسبب لتسخن المصاب

مايعبر عنه بعضه البكر وهذا عند كبير لذلك تفضل الكمادات الباردة

بعد ٤٨ ساعة ارجسب شدة الكالة.

[أ] تدليك سطحي خفيف للاماكن البعيدة عن الملع اولاً
والفصل منه تحسين الدورة الدموية.

العلاج الطبيعي
في حالة الملع.

[ب] وضع كمادات ساخنة المساعدة على انقضاء يوم
او التدليك تحت جاد الساخن.

[ج] الشرح بالشرائح الادوية انما هي حدود الألم.

[د] اصلاح حشيش (في حالة ملح القدم).

تتوقف مدة الملع (سرعة شفاذه حسب الشخص) - اذا كان رباط واحد

او اكثر من رباط (هذا يسمى التقرت)

الملع العادي - لا يكون مصحوباً بتقرت احد الاربعه لفصلية.

الملع الشديد - يكون مصحوباً بتقرت اكثر من رباط حسب تشخيصه لطبي

١] القدم (الرباط القهبي السفلي الامامي)

الكثير اربطة

٢] لسفغ اليد (الرباط الخامس الاسمي)

المفصل

٣] الركبة (الرباط الخامس الاسمي)

عرفه

لمدرك

٤] الكف (الرباط الاخرى القوي)

المنح

٢] التمزق :- عرف : تمزق العضلات والارتر نتيجة لانقباض العضلات

المفاجئة ينتج عن عدم التقاطع بين مجموعة العضلات

المتحسسة والمضادة او عمل ثقل أكبر من قدرة العضلات

او عمل عضلتين في وقت واحد ويكون السد عليها
الكثير من لهاقتها

٣. يكون التمزق { كالي
هزيب
قطع
شد
يحدث في اي جزء من العضلة
سواد في الجسأ او في الانقسام

اسهل انواعه ← تمزق الغلاف الخارجى للعضلة واستمرارها ← تمزق كامل للعضلة
ووتيرها.

← نتيجة تمزق سواد العضلة او التمزق او بعضنا الالتاق تصاب الشعيرات
الدموية والاعوت الاخرى في المنطقة المصابة مع حدوث نزيف قد يكون

نفسه

- خطوات
شفا
التمزق
تدرج
في
- ١ درجة واثنية العزم
 - ٢ مدة امتصاصه العزم
 - ٣ انشام الالياف العصبية في المنطقة الحصابة

- الأمراض
الغاية
للتمزق
- ١ ام حاد وتتميز شدة على قوة الاهلية ومكانها
 - ٢ فقد القدرة على الحركة بالنسبة للعضلة الحصابة
 - ٣ بعد ٤٨ ساعة تجد تجمع دموي

- الدلاج
للتمزق
- ١ نقل الحصاب خارج الجصا
 - ٢ استخدام الكمادات الباردة لاياف التمزق وتقليل كمية التجمع الدموي
 - ٣ اراحة القامة للعضلة ار الوتر الحصاب
 - ٤ عمل رباط ضاغط
 - ٥ التدخل الجراحي عند حدوث التمزق الكلي للعضلة ار الوتر (نادر الحدوث حسب مخراس)
 - ٦ التلايل الحفيف المجهي (لغرض تنشيط الدورة الدموية) وتقصير مدة امتصاصه العزم

- ٧ استخدام الحرارة من نقل من شدة العلاج (في حالة الاهلية الشديدة) (يستخدم موجات قصيرة)

- ٨ بعد الانشام يراعى التدرج بالحركات لضمان عودة العضلة كالتسا الطبيعية (حيث ان العلاج السابق لانشام التمزق لتسيح لبعض ليفي مما يؤدي إلى اقلان حفا كفاءة العضلة الحركية).

- له حسب مكانه
- له [النزيف خارجي
- له [النزيف داخلي (أخطر نزيف).
- له حسب مصدره
- له استرياني
- له وردي.
- له شعري.

أ) النزيف الاسترياني: خروج الدم من أحد الاسترايين يمكن أن يكون داخلي أو خارجي في هذا النوع يكون الدم أحمر قانياً تكون دغاته مطابقة لخصرات التلب.

ب) النزيف الوردي: خروج الدم من أحد الاوردو يمكن أن يكون داخلياً أو خارجياً وهنا ينزل الدم اسفلياً يكون لونه فاتلاً إلى اسود.

ج) النزيف الشعري: يحدث من إصابة الشحيرات الدموية التي تنفع في البناء الخارجي للجسم (الجلد).

د) النزيف الدامي: يحدث داخل جسم الانسان فالدم هنا لا يخرج إلى السطح (الجلد) يصعب الاشتداد عليه إلا من خلال الامراض مثل نزيف المخ او الامعاء ويكون نتيجة لتلفد المستخدم زهرته او حدوث ثوبه بفعل مؤثر خارجي

النزيف الخارجي: يخرج فيه الدم إلى خارج الجلد كالنزيف الذي يحدث عندما ينزف الفساد الخارجي للجسم إلى هاد وهو أقل خطورة من النزيف الداخلي

لأ

درجة خطورة

١ مقدار : كمية الدم التي تخرج من الجسم

النزيف

تقصد أو

تناسب

طدياً مع

٢ سرعة : درجة سرعة خروج الدم من الجرح فإذا كان سريعاً زاد درجة خطورته

٣ الرصد التي تمنع هذا النزيف . يقصد : فحصان التي

تمنع هذا النزيف = مثل العنبران الاصعاع ... الخ

١ مهتان الجذ

احراقه

٢ صعوبة التنفس

النزيف

٣ انخفاض ضغط الدم وشعور بطم شديد

٤ انخفاض درجة حرارة الجسم

٥ خفقان الاذن واحمراران بالاهلوان

١ زرع المنطقة اراعتهو الذي يسبب بالنزيف اي مستون فوق مستون الرصد (القلب)

الاسداع

الاري

للنزيف

٢ تجنب غسل الجرح بالماء الكاري لانه يفتح عليه الدتر

٣ اذا كان النزيف قصير شريانياً وكان سريعاً هذا الجرح

فتح الجرح والضغط على منطقة النزيف حتى سهل ربط اعضاء الجرح

٤ اذا لم يتلق الجرح بضغط ما عاد في المنطقة السابقة فانه يستطع

ان يوصل فوق منطقة الاهمية وعلى الشريان المؤدي للجرح

لمنع رصود الدم الى الجرح

٥ اذا كان النزيف وريدياً فانه يجب العمل على ازالة كل ما يوث

رصود الدم الى القلب كقطع اهرمان اذا كان النزيف بالقدم

١ المراحة التامة.

٢ تدفئة الجسم بشكل جيد.

٣ ان يأخذ شاي من المشروبات لزيادة قوة القلب وتنشيط مراكز الجسم.

٤ احشاء الحجاب السائل لتحويله عند لقيته الدم التي قد بها.
وخير السائل هذا الدم.

٥ ان يعطى غذاء كامل بالعناصر لخلق قدر الدم.

خبره السند؟

لعمري: عدم تألم اللاعب للهواء الحار أثناء أداء النشاط الرياضي وتحدث بشكل
فجائي وترتفع درجة الحرارة بالجسم بطريقة سريعة لان خلايا.

التي تفقد القدرة على ضبط حرارة الجسم بحاجتها الكالة ويصاب
اللاعب بالجفاف وتكون النتيجة عدم وصول الدم الى الأجهزة معية
الجسم - مثل انكسار الجلد الخ والعفلات / ١٠٠٠ الخ

الأعراض؟ ١ يشعر اللاعب بان الرئتين والعفلات كثرتان

٢ الشعور بجفاف بالحناء والشم

٣ عدم القدرة على الرؤية

٤ الشعور بالدوار

٥ الأحساس بالانزعاج

العلاج
من
خبرة
النفس

- ١ يستلقي الحصاب على ظهره ورأسه لأسفل مع وضع القدمين لأعلى مما يساعد على وصول كمية روية قليلة من الدم للعنق
- ٢ وضع كمية كبيرة من السوائل على جسم اللاعب الحصاب
- ٣ على تدليك بالشج
- ٤ إيقاف تلك الاستعانات عندما يعود اللاعب الحصاب إلى الكيف وزوال الألم وإيقاف العلاج أو الأسعادات عند هذه النقطة يعني أن الاستقرار سوف يؤثر على اللاعب الحصاب
- ٥ يتناول اللاعب الحصاب كمية كبيرة من السوائل تحتوي على خضير الفواكه و مشروبات الفسنة باليوناسين

الوقاية
من
إصابات
الكرارة

- ١ يجب على اللاعب المحافظة توازن السوائل في جسمه
- ٢ إذا احسب اللاعب يجب أن يوضع لفترة راحة لفترة شراخ ما بين ١٤ - ٢٠ يوم قبل الأشترار بالمناسات.
- ٣ اختيار الوقت المناسب للتدريب ويمكن أن يكون في الصباح الباكر أو قبل الغروب مع مراعاة الابتاع البيولوجي للاعبين ما أمكن
- ٤ يفضل اختيار الملابس الرياضية التي تتميز بالقدرة على التبريد
- ٥ أن يكون هناك كمية من السوائل لامتانيه الترويض عند الحاجة وذلك خلال التدريب

عرفنا عدم توازن السحرات الحرارية الواردة للجسم مع المستهلك منها وهذا يحزن الغذاء طينتي على شكل دهون الجسم
 ان زيادة الرطوبة الدهنية مخزنة تحت الجلد

معلومات ← متوسط نسبة الدهون لدى المائات ٢٦٪ مد وزن الجسم
 في عمر ١٨ - ٢٠ سنة اما لدى الرجال ١٥٪ و ١٦٪
 ودهينا يزداد يحترق سمنة

← زيادة الوزن لا يعني ابدأ السمنة بل يمكن ان يكون زيادة
 حجم الكتلة العضلية دور زيادة بالدهن

اماكن ← الرمان ← البطن / المناطق العليا من الجسم
 توزع
 الدهن ← السيدات ← الدرنك / الصدر / الاطراف السفلى

أما السمنة [أ] وراثية ← نتيجة صفات مكتسبة من الألبوين ويرتبط بجل القدر
 الرطوبية واناها واثبتت الدراسات ان السمنة
 تتحقق ٨٠٪ اذا كان الألبوين سمين
 ٤٠٪ اذا كان الدهن سمين
 ٧٪ اذا كان الاوان غير سمين

[ب] غذائية : ناتجة عن الافراط في تناول كميات من الغذاء الذي يحتوي
 على مواد دهنية او دسمة ويرتبط ذلك بالسمنة الغني
 تؤثر على نوعية انتاجه الغذاء وطبيعة المناخ السائد

[ج] اضطرابات الغدد الصماء اذا نقص هرمون التيروكسين
 يسبب في عدم احتراق الغذاء وهورن السمنة

[د] القادان الحركية ← قلة الحركة او محدودية النشاط او الكفر ليسبب
 زيادة في التمثيل للخلايا الدهنية وارتفاع خلايا جديدة

[هـ] التقدم بالسن اذا ان ذلك يهبط قلة معدل انصاف الطاقة
 لان الجسم لا يستخدم سحرات حرارية كبيرة لتلبية احتياجاته ومع
 ضعف العضلات المتوقع تزداد نسبة لأصابة بالسمنة

→ تشمل أخطار السمّة جميع الأعمار لزيادة اهتمام الأطباء
بأعراض متعددة منها .

أخطار
السمّة

- ١] أمراض القلب
- ٢] ارتفاع ضغط الدم .
- ٣] الذئبة الحمامية
- ٤] أمراض الكلى
- ٥] حمى التهابية
- ٦] التهاب الكبد
- ٧] السكر .

→ أيضاً يوجد خطر للسمّة فالدهون مصدر طاقة الرئيس للجسم
وحافظتها على الأجهزة الحيوية ودرجة حرارة الجسم

→ هرمون الثايت (الاستروجين) الذي يحفز الصنات الأنثوية يساهم بارتفاع الدهن
بينما هرمون الاستوستيرون على غرار عضلات وزيادة البروتينات
وإبراز صنات الرجولة

السكر → اوداد السكر → ارتفاع نسبة السكر (الجلوكوز) بالدم

يعزى السبب الطبي → يهت هذا خبر عدة السكر بلس والذات هنر

لأنه هاسن عند أفرز هرمون الأنسولين

دهن الهرمونات الذي يسمح للسكر بالدخول لجميع خلايا

الجسم وعند نقصه للأنسولين فان الجلوكوز يبقى

على سطح الخلايا فتتجمع نسبة بالدم

المعروف ان ارتفاع هذه النسبة عند الفصحى لها

١٨٠ وافي بعض خبر السكر بلس عند أفرز الأنسولين

١ السبب المرضي هو اقوى عوامل الاصابة الذي هو وجود
استعداد داخلي لدى الفرد لتعرضه لمرض السكر
في فترة من الفترات .

٢ اصابة احد الوالدين او الأقارب بالسكر يجعل اصابته
الشخص يفتوايد بعدل مرتين الى ثلاثة عند الآخرين

٣ مرضه السكر أكثر حدوثاً عند الرجال في العمر المتأخر
وتزيد الفرصة لدى المرأة بعد منتصف العمر ويرجع لتكرار
اكل وزيادة الوزن وتصلب الشرايين والحركة .

٤ العطش واضطراب البصر لتناول الحاد بكثرة ملحوظة

٥ كثرة التبول .

٦ هوان السفين والعقم .

٧ السهول والضعف مفاصل بالوزن

٨ السهم يتناول الطعام في فترات متلاحقة .

← اما تشخيصية الفين ← عند طريق كشف مخبري - هـ العينة من الدم .

١ عينة من البول .

٢ قسطبان التلب

٣ قسطبان اذفاغ .

١ ضرر بالأعصاب الطرفية بشكل خاص

٢ الاصابة بالسكتة الدماغية او العينية

٣ الاصابة بمرض الاطراف خاصة اصابع القدمين وهدون ما يسمى غرغرينا

٤ زيادة في كثافة عشاء الاوعية الدموية مما يجعلها عرضة للتصلب

٥ الاضطرابات الجراثومية في المجاري البولية وحتم قدرة الكلى على

امتصاص السكر .

علاج
سكري

١٣

أ] الحمية الغذائية ← بكثر استخدامه علاج السكر بين الحسنيين
او البدينين ويؤدي إلى التخفيف وانقاص الوزن
بالمعدل الطبيعي وهذا يعيد كلاً من الجسم
والقدرة الطبيعية على الاستفادة من الانسولين
ب] الحمية الغذائية مع تناول الاقراص المنخفضة لسكر الدم وهذا ييسر
العلاج الطبي

١٤ العلاج الوريدي اي استخدام هذه الانسولين خاصة للحاملين
بجرمات

ج] التخريجات الرياضية بهذه التخلّص من نسبة السكر الزائدة
بالدم واسبابها الدورة الدموية والحارة الناجمة عن عضلاته لقرص

علاوة
السكر
بالتغذية

أ] الاقلال من تناول المواد الدهنية والسكريات وهي في الاصل تناول
٤٠٪ من الغذاء اليومي يمكن تناول السكر بدل السكريات

ب] تخفيفه نسبياً لكمة الشوكولات (الكروميدان)
حيث لا تزيد عن ٤ - ٤٥٪ اي ما يادل ١٨٠ غ يومياً

ج] فصل مكونات في آكلة المواد السريعة (الزلالية) بسبب تفاعل
ب ١٥ - ١٨٪ هي للشخص العادي ١٣٪

تأثر
اللياقة
البدنية
بالسكر

أ] فقدان اهم مصادر الطاقة هزاد الكرب السريع للسكريات وعدم الاستفادة منها
ب] اصابة العضلات بالضعف والشلل من فقدان البروتينات والمواد السليمة
وتسبب النجاسة الشديدة من فقدان الدهون
ج] فقدان السوائل واصابة الكلى بانتفاخات تحول دون قدرتها على العمل
واصابة الكلى بالتشققات نتيجة الحماة امر حاد وممات
د] ضعف الاستجابة العصبية وبطء رد الفعل بسبب ما يليق الاحصاب
خاصة الطرفية من عدم كفاية كل العمل وفقدان الالمس
هـ] تأثر الرؤية بضعف الاعبار من اصابة الشبكية ويؤثر على العين