



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## تعريف الإصابة الرياضية

**محاضرة في مادة الاصابات البدنية و تأهيلها**

**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة**

**اعداد التدريسي**

**م.د علي قيس محمود**

• الهدف من هذه المحاضرة

- تعريف الإصابة الرياضية
- قواعد الرياضة السليمة
- أسباب الإصابات الرياضية
- أعراض وعلامات الإصابات الرياضية
- الفحص السريري. للإصابات
- الفحوصات المختبرية قبل ممارسة الألعاب الرياضية
- المضاعفات العامة للإصابات

## • تعريف الإصابة الرياضية

هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو الذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل وظيفية ذلك النسيج

قواعد الرياضة السليمة

١. الاحماء الجيد
٢. التدرج بوقت التمرين
٣. إختيار الوقت الصحيح للتمرين
٤. شدة التمرين
٥. تدريب الرياضي ضمن القابلية الجسمية التي تناسب امكانياته
٦. تطوير قوة الرياضي
٧. تحفيز اللاعب على الاستمرار بالتمرين
٨. اعتماد عامل التخصص للوصول الى افضل النتائج
٩. الاسترخاء الجيد بعد التمرين

## **أسباب الإصابات الرياضية**

- **التدريب الخاطئ غير المدروس**
- **سوء المستلزمات الرياضية**
- **سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب**
- **مخالفة القوانين الرياضية**
- **عدم الأخذ بنتائج الفحوصات والاختبارات الطبية**
- **استخدام المنشطات**
- **عدم توفير الغذاء المناسب**
- **عدم مراعاة تجانس اللاعبين**
- **عدم الراحة الكافية**

## **اعراض وعلامات الإصابات الرياضية**

١. **فقدان الوعي**
٢. **التغيرات العصبية مثل الخدر والتنميل وشلل الحركة والضعف**
٣. **التورم**
٤. **الألم بدون حركة الجزء المصاب أو بحركة بسيطة**
٥. **فقدان الحركة الطبيعية للجزء المصاب**
٦. **النزف الدموي**
٧. **التشوه**
٨. **سماع أصوات أثناء حركة المفصل**

## **الفحص السريري .للاصابات**

○ التاريخ المرضي .للاصابة

○ الفحص السريري يشمل

• معاينة الاصابة

• لمس الاصابة

• تحريك الجزء المصاب

• فحوصات خاصة بكل مكان

• الفحوصات المختبرية في الاصابات الرياضية

○ الأشعة السينية

○ الأشعة الطبقية

○ الأشعة الملونة

○ الأمواج فوق الصوتية

○ الفحوصات الكهربائية ECG EEG EMG

○ فحوصات الجهاز التنفسي

○ فحوصات سوائل الجسم

○ التنظير الداخلي

○ المضاعفات العامة للإصابات الرياضية

○ إصابات مزمنة مثل الخلع المتكرر لدى حراس المرمى

○ العامة المستدامة خاصة إذا حصل خطأ في العلاج

○ **التشوهات التي تنتج من ممارسة أنواع من الرياضة بدون**

**تدريبات**

○ **قصر العمر الرياضي للاعب**