



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الفحوصات الرياضية

محاضرة في مادة الاصابات البدنية
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة
م.د علي قيس محمود

الفحوصات الرياضية والتقييم في الاصابات الرياضية



الفحص والتقييم في الاصابات الرياضية

الفحص الذاتي Subjective Examination
الفحص الموضوعي Objective Examination



الفحص الموضوعي

في الفحص الموضوعي يجب ان تطرح الاسئلة مباشرة وببساطة.

١- تاريخ الاصابة:

□ كيف حدثت الاصابة؟

(من خلال هذا السؤال نتعرف على ميكانيكية الاصابة، الانسجة المتضرره وامتداد الاصابة)

□ متى حدثت الاصابة؟

(هل حدثت بشكل تدريجي، مباشر او عرضي؟ هل الورم ظهر مباشرة او بعد ٢٤ ساعة؟ وماهو العلاج الذي اتخذ في ذلك الوقت؟)

□ هل استطاع الاستمرار باللعب؟

٢- التاريخ الطبي:

من خلال التاريخ الطبي للاصابة السابقة نتعرف اذا حدثت نفس الاصابة؟ ماهو العلاج الذي استخدم في المره السابقة؟ وما هي مدة العلاج؟ كم مرة تكررت هذه الاصابة؟

٣- الاسئلة الخاصة:

مثل حالة المريض الخاصة، كالامراض المزمنة.

٤- المعلومات الاضافية:

نوع اللعبة، موقعه بالعبة، المهنة، حالة وهو طفل.

الألم: (لمحة عن الألم)

* اين الألم؟

هل يمكن ان تتحسس الألم باصبع واحد او مساحة اكبر؟ هل باقي في مكانة او يذهب الى اماكن اخرى؟ هل الألم عميق او سطحي؟

* هل الألم بالمفصل او حوله؟ هل الألم جاء مباشرةً او تدريجي؟

الألم المباشر: (ياتي عادة بعد اصابات الجهد والارهاق وخاصة بعد الارهاق العضلي او التواء الاربطة).
الألم التدريجي: (عادة من الالتهابات)

* هل الألم مستمر او متقطع:

اغلب انواع الألم هي متقطعة او تتغير الشدة من وقت لآخر.
الألم المستمر والغير متقطع لا يكون ألم عضلي او إصابة عضلية

* كيف هي شدة الألم؟

من ٠ الى ١٠

* كيف المريض يوصف الألم (حاد، خافت، حرقه، وخز).

عادة ألم العضلات عميق خافت

* ماهي العوامل التي تزيد الألم؟ وماهي العوامل التي تقلل او تخفي الألم؟

عادة ألم العضلات يزداد بالحركة ويقل بالراحة

ألم الالتهاب ممكن ان لا يقل بالراحة.

* هل متغير طوال اليوم؟ كيف هو بالصباح؟ هل يتفاقم خلال النهار؟

إذا الألم تفاقم خلال النهار أو ازداد فهذا يعني ان مكان الإصابة ليس بالقوة الكافية وقوة التحمل غير كافية ايضا وممكن ان تؤدي الى اعياء او جهد.

* هل الألم يجعلك تستيقظ من النوم؟

الأم العضلات ممكن ان تصبح اسوء في الليل وكذلك الأم الالتهابات والعظام ممكن ان يزعج في الليل.

الفحص الذاتي Subjective Examination

وهذا يتم من خلال حركات يؤديها المصاب ذاتيا او من خلال الفاحص (المعالج).

المصادر والمراجع التي اعتمدت في هذه المحاضرة

- ١- علم اصابات الرياضيين
د. محمد عادل رشدي/ منشأة المعارف، الاسكندرية
- ٢- الاصابات الرياضية وعلاجها
د. احمد فايز النماس/ دار عصمي للنشر والتوزيع، القاهرة
- ٣- Therapeutic Exercise for Musculoskeletal
Injury / Peggy A. Houglum/

المحاضرة القادمة انواع الاصابات الرياضية