

# إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل



الدكتورة: سميرة خليل محمد  
أستاذة الطب الرياضي والتأهيل  
كلية التربية الرياضية / بنات  
جامعة بغداد



## الفهرست:

### رقم الصفحة

### الموضوع

٣	الآيه القرآنيه
٥	الاهداء
٧	المقدمه
٩	الفصل الأول
١١	المبحث الاول
١١	مفهوم الإصابة
١٢	انواع الاصابات بشكل عام
١٢	خصائص الإصابات الرياضيه
١٣	الأسباب العامه للإصابات الرياضيه
٢١	تشخيص الإصابات الرياضيه
٢٢	التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند الإصابة
٢٣	الأعراض العامه للإصابات الرياضيه
٢٤	مضاعفات الإصابات الرياضيه
٢٤	كيفية منع مضاعفات الاصابه الرياضيه
٢٧	- الوقاية من إصابات
٢٩	- المبحث الثاني :
٣١	- أنواع الإصابات الرياضيه
٣١	- تدرج الإصابات وتصنيفها
٣١	- اولا - درجات الإصابة
٣٣	ثانيا- تصنيف الاصابات الرياضيه
٣٥	- موضع الإصابة
٣٥	- بعض السمات المميزة للإصابات الرياضيه
٣٧	- الفصل الثاني
٣٩	- المبحث الاول :
٤١	- تقنيات ووسائل العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين
٤١	- العلاج الطبيعى:
٤١	- مزايا العلاج الطبيعى
٤١	- اغراض العلاج الطبيعى الوقائيه
٤١	- اغراض العلاج الطبيعى العلاجي
٤٢	- استخدام وسائل العلاج الطبيعى في العلاجات الجراحيه

- ٤٣ - وسائل وتقنيات العلاج الطبيعي الشائع
- ٤٣ - العلاج بالتبريد
- ٤٦ - العلاج بالحرارة
- ٥٣ - العلاج الكهربائي
- ٥٤ - العلاج المائي
- ٥٥ - التمارين العلاجية ( العلاج الحركي )
- ٥٩ - العلاجات والتقنيات اليدوية والآلية ( التدليك ، السحب )
- علاجات وتقنيات أخرى ( الليزر ، العلاج بالمغناطيس ، الأبر
- ٦٥ - الصينية ، الأوزون )
- ٦٨ - اغراض استخدام وسائل العلاج
- ٧١ - المبحث الثاني :
- ٧٣ - مراحل العلاج والتأهيل
- ٧٣ - اولا - المرحلة الحادة من الإصابة ( العلاج الأولي )
- ٧٣ - العلاج الأولي : ( الاسعافات الأوليه )
- ٧٣ - اهداف الاسعافات الأوليه
- ٧٥ - الوسائل المستخدمه في الاسعافات الأوليه
- ٧٦ - برنامج الـ : ( RICE )
- ٨٩ - ثانيا - المرحلة مابعد الحاده ( علاج الإصابات الرياضية )
- ٨٩ - اهداف علاج الإصابات الرياضية
- ٩٠ - ثالثا - اعادة تأهيل الإصابات الرياضية
- ٩٠ - اهداف اعادة التأهيل
- ٩٠ - خطوات اعادة التأهيل
- ٩٠ - تقليل التأثيرات الناتجة جراء التثبيت
- ٩١ - الشفاء الكامل
- ٩٢ - الحفاظ على اللياقة البدنية
- ٩٢ - استعادة المهارة الرياضية
- متطلبات التأهيل الملزم وشروط المشاركة الفعلية في النشاط
- ٩٤ - الرياضي بعد الاصابه
- ٩٥ - الفصل الثالث
- ٩٧ - المبحث الأول :
- اصابات الجلد والأوعية الدموية والعصبية
- اولا - اصابات الجلد :
- السحجات والتمزقات الجلديه
- الكدمات الجلدية والارتشاح الدموي
- ١٠١ - الجروح
- ١٠٢

- ١٠٧ - الحروق الجلدية وحروق البشرة
- ١٠٩ - التهاب البشرة الناتج عن الحساسية
- ١١٠ - عضة الجلد أو (قرحة البرد)
- ١١١ - الارتشاح الخلوي والفقاعات الجلدية
- ١١٢ - البثور الجلدية
- ١١٣ - الفطريات الجلدية
- ١١٤ - حكة الجوكي (Tiai cavis)
- ١١٦ - تقرحات الجلد
- ١١٦ - حمى الحصن (حمى بريكلي)
- ١١٦ - ثانيا - إصابات الأوعية الدموية :
- ١١٦ - التشنجات الشريانية
- ١١٦ - الجفة الدموية
- ١١٦ - الوذمة
- ١١٦ - الدوالي
- ١١٧ - ثالثا - الاصابات العصبية :
- ١١٧ - الاصابات الحادة للأعصاب
- ١١٧ - الاصابات المزمنة للأعصاب
- ١١٩ - اهم الاصابات العصبية في الرياضة
- ١٢١ - المبحث الثاني :
- ١٢٣ - الاصابات العضلية
- ١٢٣ - اسباب الاصابات العضلية
- ١٢٤ - انواع الاصابات العضلية ( الاسباب والاعراض والعلاج)
- ١٢٥ - الكدمات العضلية
- ١٢٩ - التقلص العضلي (التشنج العضلي)
- ١٣١ - الارهاق العضلي
- ١٣٢ - الشد والتمزق العضلي
- ١٤٣ - الالتهاب العضلي
- ١٤٤ - إصابة الأوتار العضلية
- ١٤٩ - التهاب الأوتار العضلية
- ١٥٢ - التكلس العظمي للعضلات
- ١٥٣ - الضمور العضلي
- ١٥٤ - الفتق العضلي
- ١٥٥ - المبحث الثالث :
- ١٥٧ - اصابات العظام :
- ١٥٧ - الكسور :

- ١٥٧ - أنواع الكسور
- ١٥٧ - اسباب الكسور
- ١٥٨ - أعراض الكسور
- ١٥٩ - مضاعفات الكسور
- ١٦٣ - المدد اللازمة لالتئام الكسور
- ١٦٥ - كسور الاجهاد
- ١٦٥ - الالتهابات العظميه
- ١٦٧ - المبحث الرابع :
- ١٦٩ - اصابات المفاصل
- ١٦٩ - انواع الاصابات المفصليه
- ١٧٠ - شد وتمزق الاربطه المفصليه
- ١٧٤ - الخلع المفصلي
- ١٧٥ - الاجزاء العظميه السائبه في المفصل
- ١٧٥ - المرونه المفصليه الزائده
- ١٧٧ - الفصل الرابع
- الاصابات الرياضيه الشائع
- ١٧٩ - المبحث الاول :
- ١٨١ - اصابات حزام الكتف والاطراف العليا
- ١٨١ - خلع مفصل الكتف
- ١٨٨ - خلع الكتف المتكرر
- ١٩٠ - التهاب مفصل الكتف
- ١٩١ - إصابات حول مفصل المرفق
- ١٩٣ - كدم مفصل المرفق
- ١٩٥ - اصابة مفصل التنس
- ٢٠١ - كسور عظام مفصل المرفق
- ٢٠٢ - خلع مفصل المرفق
- ٢٠٣ - التواء رسغ اليد
- ٢٠٤ - خلع رسغ اليد
- ٢٠٥ - شد وتمزق اربطة مفصل الرسغ والاصابع
- ٢١١ - المبحث الثاني
- ٢١٣ - اصابات الحوض والاطراف السفلى
- ٢١٤ - اصابات الحوض
- ٢١٤ - اصابه عضلات البطن واعلى الفخذ
- ٢١٩ - اصابة الفخذ

- اصابات مفصل الركبه ٢٢١
- تمزق الغضروفي الهلالي لمفصل الركبه ٢٢١
- الفصل العظمي osteoarthritis ٢٢٨
- شد وتمزق اربطة الركبه الجانييه الانسيه والوحشيه ٢٣٠
- التهابات اربطة الركبه ٢٣٦
- اصابة الاربطه المتصالبه ٢٣٩
- الارتشاح الدموي بمفصل الركبه ٢٤٣
- الالتهابات العظميه في مفصل الركبه ( الرضفه ) ٢٤٥
- خلع مفصل الركبه ٢٤٧
- اصابات الساق ٢٥١
- كسور عظام الساق ٢٥٢
- تكلس موضعي بالساق ٢٥٣
- اصابة العضله التواميه ٢٥٤
- اصابات وتر اخيلس ٢٥٧
- تمزق الوتر الاخيلي ٢٥٧
- التهابات وتر اخيلس ٢٦١
- تآكل وتر اخيلس ٢٦٥
- اصابات مفصل الكاحل ٢٦٥
- كدمات الكاحل ٢٦٦
- كسور عظام الكاحل ٢٦٨
- التواء الكاحل ٢٧٠
- اصابات القدم ٢٧٦
- التواء مفصل القدم ٢٧٦
- خلع وكسور عظام القدم ٢٨١
- كسور سلاميات القدم ٢٨٣
- كسور الاجهاد ٢٨٣
- التهاب الاوتار حول القدم ٢٨٥
- اصابات الجري ٢٨٦
- اعاده تأهيل الكاحل والقدم ٢٨٧
- المبحث الثالث : ٢٨٩
- اصابات العمود الفقري ٢٩١
- اصابات الرقبه ٢٩١
- اصابات الظهر ٢٩٢
- الاسباب العامه لاصابات الظهر ٢٩٢
- تصنيف إصابات الظهر : ٢٩٢
- اولاً- الاصابات الحاده ٢٩٢



- ٢٩٢ - رضوض الظهر ( الكدمات )
- ٢٩٣ - اصابة الانسجة الرخوة للعمود الفقري
- ٢٩٤ - تمزق الاربطه الفقريه
- ٢٩٤ - التواء اربطة الظهر ( شد وتمزق عضلات الظهر ):
- ٢٩٦ - كسور الفقرات الظهرية
- ٢٩٦ - كسور التواءات المستعرضه
- ٢٩٦ - ثانيا- اصابات فرط الاستخدام
- ٢٩٩ - الكسور الانضغاطيه
- ٣٠١ - التهاب عظام الفقرات
- ٣٠١ - الام اسفل الظهر
- ٣٠٢ - اعاده تأهيل الظهر
- ٣٠٥ - الفصل الخامس
- المبحث الاول :
- ٣٠٧ - بعض التشوهات الجسميه
- ٣٠٩ - تشوهات الركبه :
- ٣٠٩ - امتداد الركبه
- ٣٠٩ - ثني الركبه التشنجي :
- ٣٠٩ - عدم توازن الركبه :
- ٣١٠ - استدارة الركبه :
- ٣١١ - تشوهات القدمين :
- ٣١١ - تسطح القدم Flat Foot
- ٣١٤ - الاستداره الخارجيه للقدم :
- ٣١٤ - الاستداره الداخليه للقدم :
- ٣١٥ - تشوهات العمود الفقري
- ٣١٥ - التحذب ( مرض شويرمان ) :
- ٣١٥ - التشوه الانحنائي الخلفي للعمود الفقري :
- ٣٢٣ - تشوه الانحناء الجانبي:
- ٣٢٩ - المبحث الثاني :
- ٣٣١ - الاصابات التي لاتشمل الجهاز الحركي :
- ٣٣١ - اصابات الرأس والوجه
- ٣٣٢ - إصابات العين
- ٣٣٥ - اصابات الاذن
- ٣٣٦ - اصابات الانف
- ٣٣٨ - إصابات الأسنان
- ٣٣٩ - نزيف اللثة
- ٣٤٠ - اصابات الصدر

- ٣٤٠ - اصابات البطن
- ٣٤١ - المراجع العربي
- ٣٤٣ - المراجع الاجنبيه
- ٣٤٥ - الفهرست