

جامعة محمد خيضر بسكرة

ماستر 1: التدريب الرياضي

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية 2024/2023

امتحان السداسي الأول في مقياس الطب الرياضي و الإسعافات الأولية

السؤال الأول:

يمكن أن يتعرض الرياضي لعدة أنواع من الكسور، أذكرها مع الشرح؟ (6 نقاط)

السؤال الثاني:

ما هي أهم المؤثرات الأساسية المسببة للإصابات الرياضية؟ مع الشرح (6 نقاط)

السؤال الثالث:

اشرح كيف يتم علاج الإصابات الرياضية؟ مع الشرح (8 نقاط)

بالتوفيق

الجواب الأول : 6 نقاط

تتمثل أنواع الكسور في:

الكسور المغلقة: و التي تكون داخلية و لا تحدث أي جرح ظاهر على مستوى الجلد ، لكن بالمقابل قد تحدث نزيفا داخليا بالإضافة أن العظم فيها قد لا يتكسر كليا.

الكسور المفتوحة: و التي تنتج عنها نزيف و جروح ظاهرة على مستوى الجلد بسبب العظم المتكسر و الذي يظهر خارج الجلد.

الكسور المركبة أو المضاعفة: وهي من بين الكسور الخطيرة جدا و التي تكون مغلقة و مفتوحة أي ينتج عنها جروح ظاهرة إضافة لنزيف داخلي كما أن العظام تتعرض لتكسر متعدد.

الجواب الثاني : 6 نقاط

و تكون المؤثرات إما:

- خارجية (اصطدام اللاعب بالخصم أو الأداة أو الأجهزة)
- ذاتية (نتيجة خطأ في الأداء وعدم كفاية الإحماء)
- داخلية (تغيرات كيميائية داخل العضلات ، تراكم حمض اللاتيك في العضلات بعد التعب أو الإرهاق العضلي ، فقدان السوائل و الأملاح ، تعب الجسم جراء التدريب)

الجواب الثالث : 8 نقاط

علاج الإصابات الرياضية:

- الراحة: إراحة العضو المصاب

- الأدوية: يمكن الاعتماد على أساليب العلاج الصيدلاني لتقليل الألم والالتهابات مثل مضادات الالتهاب أو الأدوية التي تحتوي على المورفين مفيدة في تسكين الألم الشديد، مثل الأدوية الوريدية والكريمات الموضعية ولاصقات تسكين الآلام.
- العلاج الطبيعي: يكمن الهدف الرئيسي من العلاج الطبيعي في تخفيف الألم. كالحمامات الساخنة و الباردة... الخ ويمكن إجراء هذا العلاج بالإضافة إلى استخدام جبيرة أو علاج ضعف العضلات قبل الجراحة.
- الجراحة: قد تكون الجراحة ضرورية إذا لم ينجح العلاج الدوائي والعلاج الطبيعي أو إذا كانت الإصابة أكثر خطورة مثل تمزق الرباط بالكامل مما أثر على استقرار المفصل. وتكون الجراحة ضرورية أيضاً في الحالات المستعجلة، مثل حالات الخلع وكسور المفاصل الشديدة من خلال إجراءات تنظيف المفاصل.