



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا "محمد بوضياف"
معهد التربية البدنية و الرياضية



اللقب :

وهران في: 2024/05/13
المدة: ساعة ونصف (1.5) سا.

الاسم :

رقم الفوج :

امتحان في مادة الطب الرياضي والإسعافات الأولية
للسنة الثانية ليسانس ل م د

السؤال الأول: (12 ن)

- عرف ما يلي :

1- الإصابات الرياضية هي :

.....
.....
.....

2- التشنج العضلي هو :

.....
.....
.....

3- التمزق العضلي هو :

.....
.....
.....

- أذكر ثلاث أسباب للتمزق العضلي :

1-

.....
.....
.....

2-

.....
.....
.....

3-

- ما هي الإسعافات الأولية للتشنج أو الشد العضلي :

1-

.....
.....

-2

-3

- أجب على ما يلي :

1- لماذا يحدث تورم عند تمزق العضلة ؟

2- لماذا نستخدم التبريد للمنطقة المصابة بالتمزق العضلي؟

3- لماذا يعتبر الجهاز القلبي الوعائي كأول جهاز يجب خضوعه لفحوصات طبية أولية معمقة ؟

4- أثناء الغيبوبة يجب العمل على أن اللسان لا يسد مجرى الهواء وذلك بالقيام ما يلي :

5- تعد وضعية الإفاقة أو الوضعية الجانبية للسلامة أفضل وضعية للمصابين سواء الفاقدين للوعي الذين يتنفسون وتنبض قلوبهم وكذا الواعون الذين يشكون من مرض ما كل هذا في انتظار وصول سيارة الإسعاف أو الطبيب.

- أذكر خطوات وضع الإفاقة .

1- الخطوة الأولى :

2- الخطوة الثانية :

3- الخطوة الثالثة :

السؤال الثاني : (08 ن)

أجب — (صح) أو (خطأ) ثم ضع خط تحت الكلمة أو العبارة الخاطئة .

- 1- الإصابة المتكررة هي التي تحدث نتيجة لإصابة أخرى ()
 - 2- الإصابة المباشرة هي التي تحدث في أحد أجزاء الجسم كرد فعل لحدوث إصابة في موضع آخر بالجسم . ()
 - 3- إن قلة التدريب أو التدريب الخاطئ من الأسباب الرئيسية للتشنج العضلي . ()
 - 4- يعتبر التمزق العضلي من أنواع الإصابات المغلقة مثل الرضوض والخلع وغيرها من الإصابات الغير مصحوبة بجرح أو نزيف خارجي. ()
 - 5- يراعي أن يتم التبريد فور حدوث الإصابة بطريقة مباشرة بوضع شاش معقم أسفل كيس الثلج . ()
 - 6- يسمح بأداء التدليك المسحي في علاج الكدم العضلي بعيدا عن مكان الكدم وذلك لإزالة الورم وتنشيط الدورة الدموية . ()
 - 7- يشعر المصاب بالشد العضلي بألم كالإبرة مكان الإصابة يزول مع ضغط باليد على العضلة . ()
 - 8- في حالة حدوث الصدمة العصبية بعد الإصابة بالكسر يراعي معالجة الكسر أولا ثم الصدمة العصبية . ()
- بالتوفيق ————— ق -

الإجابة النموذجية لامتحان الطب الرياضي

1- الإصابات الرياضية :12 ن

- 1- هي تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج
- 2- هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة وتغيرات تشريحية تحد من عمل العضلة أو المفصل.

2- **التشنج العضلي هو :** أسباب للتشنج أو الشد العضلي : هو عبارة عن تقلص العضلة تقلصا قويا وأكبر من المعتاد لرد فعل عصبي

3- **التمزق العضلي هو :** هو شد أو تمزق العضلة أو الأوتار نتيجة جهد بدني عنيف أكبر من تحمل العضلة .

- أسباب للتشنج أو الشد العضلي :

- 1- قلة الماء
- 2- التغذية غير المتنوعة
- 3- إجهاد العضلة أكثر من قابليتها
- 4- قلة التدريب أو التدريب الخاطئ .
- 5- اضطراب الحالة النفسية للاعب
- 6- تشوهات قوس القدم كالسطح أو التقعر بشكل كبير
- 7- تأدية اللاعب حركات غير معتادة
- 8- نقص بعض المواد في الدم خاصة الكالسيوم .
- 9 - تغير ph الدم

- الإسعافات الأولية للتشنج العضلي :

- شد العضلة المتقلصة في الاتجاه المعاكس
- تدفئة العضلة
- تدليك البسيط

أجب على ما يلي :

- لماذا يحدث تورم عند تمزق العضلة ؟ بسبب النزف في الأوعية الدموية وارتفاع مصل الدم

- نستخدم التبريد للمنطقة المصابة بالتمزق العضلي. التقليل من سرعة الدورة الدموية وإيقاف

النزيف الداخلي

- اعتبار الجهاز القلبي الوعائي كأول جهاز يجب خضوعه لفحوصات طبية اولية معمقة .

لان 90 %من المعايير الغير ملائمة لممارسة النشاط البدني الرياضي سببها القلب والأوعية

الدموية.

مقارنة بين العلاج والاسعافات الاولية

أوجه المقارنة	الاسعافات	العلاج
التعريف	هي الاجراءات التي تتم من لحظة حدوث الاصابة وحتى بداية العلاج	هي الاجراءات التي تتم من لحظة انتقال اللاعب من مكان الاصابة الى مكان متخصص وحتى عودته مرة اخرى لمزاولة النشاط
الهدف	تقليل الاعراض والآلام الناتجة عن حدوث الاصابات ومنع حدوث أي مضاعفات	تشخيص الاصابة بالوسائل الطبية تحديد خطة العلاج دوائيا او جراحيا حتى يشفى
التشخيص	تشخيص مبدئي لتحديد نوع الاسعاف المناسب	تشخيص متخصص للتأكد من نوعية الاصابة وسبل التعامل معها
المكان	في نفس مكان حدوث الاصابة	في مكان متخصص للعلاج مثل عيادة مستشفى
القائم بالأداء	متخصص متقن لأساليب و وسائل الاسعافات الاولية	طبيب متخصص



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا "محمد بوضياف"
معهد التربية البدنية و الرياضية



الزمن	من لحظة حدوث الإصابة ولمدة 30 الى 60 دق على الاكثر	بعد حدوث الإصابة 30 الى 60 دق وحتى الشفاء الكامل
-------	---	---

السؤال الثاني: (08 ن)

أجب — (صح) أو (خطأ) ثم ضع خط تحت الكلمة أو العبارة الخاطئة .

- الإصابة المتكررة هي التي تحدث نتيجة لإصابة أخرى (خطأ)
- 2- الإصابة المباشرة هي التي تحدث في أحد أجزاء الجسم كرد فعل لحدوث إصابة في موضع آخر بالجسم . (خطأ)
- 3- إن قلة التدريب أو التدريب الخاطئ من الأسباب الرئيسية للتشنج العضلي . (صح)
- 4- يعتبر التمزق العضلي من أنواع الإصابات المغلقة مثل الرضوض والخلع وغيرها من الإصابات الغير مصحوبة بجرح أو نزيف خارجي. (صح)
- 5- يراعي أن يتم التبريد فور حدوث الإصابة بطريقة مباشرة بوضع شاش معقم أسفل كيس الثلج . (خطأ)
- 6- يسمح بأداء التدليك المسحي في علاج الكدم العضلي بعيدا عن مكان الكدم وذلك لإزالة الورم وتنشيط الدورة الدموية . (صح)
- 7- يشعر المصاب بالشد العضلي بألم كالإبرة مكان الإصابة يزول مع ضغط باليد على العضلة . (خطأ)
- 8- في حالة حدوث الصدمة العصبية بعد الإصابة بالكسر يراعي معالجة الكسر أولا ثم الصدمة العصبية . (خطأ)

2- قارن بين العلاج والإسعافات الأولية .

السؤال الثاني: (06 ن)

- علل مما يأتي :

- لماذا يحدث تورم عند تمزق العضلة ؟
- نستخدم التبريد للمنطقة المصابة بالتمزق العضلي.
- اعتبار الجهاز القلبي الوعائي كأول جهاز يجب خضوعه لفحوصات طبية اولية معمقة .

السؤال الثاني :

أجب بـ (صح) أو (خطأ) ثم ضع خط تحت العبارة الخاطئة .
- الإصابة المتكررة هي التي تحدث نتيجة لإصابة أخرى ()

2- الإصابة المباشرة هي التي تحدث في أحد أجزاء الجسم ر فعل لحدوث إصابة في موضع آخر بالجسم . ()

3- لا يأخذ الكسر في الرياضيين نفس المدة اللازمة له في غير الرياضيين . ()

4- يعتبر التمزق العضلي من أنواع الإصابات المغلقة مثل الرضوض والخلع وغيرها من الإصابات الغير مصحوبة بجرح أو نزيف خارجي. ()

5- يراعي أن ي1تم التبريد فور حدوث الإصابة بطريقة مباشرة بوضع شاش معقم أو فوطة أسفل كيس الثلج . ()

6- يسمح بأداء التدليك المسحي في علاج الكدم العضلي بعيدا عن مكان الكدم وذلك لإزالة الورم وتنشيط الدورة الدموية . ()

7- يشعر المصاب بالشد العضلي بالألم كالإبرة كان الإصابة يزول مع ضغط باليد على العضلة . ()

8- في حالة حدوث الصدمة العصبية بعد الإصابة بالكسر يراعي معالجة الكسر أولا ثم الصدمة العصبية . ()



السؤال الثالث: (06 ن)

- 1 - تكلم عن مضاعفات الاصابات الرياضية .
- 2-أذكر الاسباب العامة للإصابات الرياضية.
- 3- تكلم باختصار عن الطب الرياضي العلاجي .

بالتوفيق

الاجابة النموذجية لامتحان الطب الرياضي

الاجابة عن السؤال الأول: (08 ن)

- 1- عرف الاصابات الرياضية ثم تكلم عن تقسيماتها .
 - هي تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج
 - أو هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة وتغيرات تشريحية تحد من عمل العضلة أو المفصل.

تقسيمات الإصابات الرياضية

- أولا: تقسيمات وفقا لشدة الإصابة :
- 1- الإصابات البسيطة (من الدرجة الأولى)
- ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تُعيق اللاعب أو تمنعه من إنهاء المباراة، وتبلغ نسبتها من 80 إلى 90% من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات العضلية.

- 2- الإصابات المتوسطة (من الدرجة الثانية)
- والتي يقصد بها الإصابات متوسطة الشدة وتمنع اللاعب من الأداء الرياضى لفترة تتراوح من إسبوع إلى إسبوعين، وتبلغ نسبتها حوالى 8% مثل التمزق العضلى وتمزق الأربطة بالمفاصل.
- - الإصابات الشديدة (من الدرجة الثالثة)
- والتي يقصد بها الإصابات شديدة الخطورة وتمنع اللاعب تماماً من الاستمرار فى الأداء الرياضى لمدة لا تقل عن شهر، وتبلغ نسبتها من 1% إلى 2% وهى قليلة الحدوث إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها- الخلع- إصابات غضروف الركبة- الانزلاق الغضروفى بأنواعه.

- ثانياً: تقسيمات وفقاً لنوع الجروح إما أن تكون (مفتوحة أو مغلقة)
- 1-الإصابات المفتوحة مثل الجروح والحروق.
- 2-الإصابات المغلقة مثل التمزق العضلى، والرضوض والخلع وغيرها من الإصابات الغير مصحوبة بجرح أو نزيف خارجى

2- قارن بين العلاج والإسعافات الأولية مقارنة بين العلاج والإسعافات الأولية

أوجه المقارنة	الإسعافات	العلاج
التعريف	هي الاجراءات التي تتم من لحظة حدوث الإصابة وحتى بداية العلاج	هي الاجراءات التي تتم من لحظة انتقال اللاعب من مكان الإصابة الى مكان متخصص وحتى عودته مرة اخرى لمزاولة النشاط
الهدف	تقليل الاعراض والآلام الناتجة عن حدوث الإصابات ومنع حدوث أي مضاعفات	تشخيص الإصابة بالوسائل الطبية تحديد خطة العلاج دوائياً او جراحياً حتى يشفى
التشخيص	تشخيص مبدئي لتحديد نوع الاسعاف المناسب	تشخيص متخصص للتأكد من نوعية الإصابة وسبل التعامل معها
المكان	في نفس مكان حدوث الإصابة	في مكان متخصص للعلاج مثل عيادة مستشفى طبيب متخصص
القائم بالأداء	متخصص متقن لأساليب و وسائل الاسعافات الأولية	
الزمن	من لحظة حدوث الإصابة ولمدة 30 الى 60 دق على الأكثر	بعد حدوث الإصابة 30 الى 60 دق وحتى الشفاء الكامل

الاجابة عن السؤال الثاني: (06ن)



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا "محمد بوضياف"
معهد التربية البدنية و الرياضية



- علل مما يأتي :

- لماذا يحدث تورم عند تمزق العضلة ؟ بسبب النزف في الأوعية الدموية وارتفاع مصل الدم
- نستخدم التبريد للمنطقة المصابة بالتمزق العضلي. التقليل من سرعة الدورة الدموية وإيقاف

النزيف الداخلي

- اعتبار الجهاز القلبي الوعائي كأول جهاز يجب خضوعه لفحوصات طبية أولية معمقة .
- لان 90 % من المعايير الغير ملائمة لممارسة النشاط البدني الرياضي سببها القلب والأوعية

الدموية.

الاجابة عن السؤال الثالث: (06 ن)

- 1- تكلم عن مضاعفات الاصابات الرياضية .
 1. إصابات مزمنة مثل الخلع المتكرر لمفصل الكتف
 2. العاهات المستديمة خاصة إذا حصل خطأ في العلاج
 3. قصر العمر الرياضي للاعب حيث يؤدي تكرار الإصابة إلى اختصار زمن وجوده في الملعب
 4. التشوهات التي تحدث من ممارسة الرياضة بدون تدريبات تعويضية
- 2- أذكر الاسباب العامة للإصابات الرياضية.
 - 1- التدريب غير العلمي
 - 2- مخالفة الروح الرياضية:
 - 3- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية
 - 4- إهمال نتائج الفحوص المعملية والاختبارات الفسيولوجية للاعبين وعدم الأخذ بها
 - 5- استخدام الأدوات الرياضية الغير ملائمة لطبيعة الأداء
 - 6- الأحذية المستخدمة وأرض الملعب
 - 7- اللاعبين وتناول المنشطات
- 3- تكلم باختصار عن الطب الرياضي العلاجي .

ويختص بتقديم الخدمات الطبية العلاجية للاعبين المصابين وفقاً لطبيعة الإصابات ومتطلباتها، كما يختص بتحديد البرامج التأهيلية أثناء الإصابة وبعد الشفاء منها وتحديد الوقت المناسب للاعب للعودة لممارسة الأنشطة الرياضية وللمنافسات أيضاً.