



# العلاج السريالي البديل للإصابات الرياضية

الدكتور علي فالح سلمان

2022



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

# العلاج السريري البديل للإصابات الرياضية

إعداد

الدكتور علي فالح سلمان

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة لأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2022

# المحتويات

04	المقدمة
05	الفصل الاول : العلاج بالحرارة والتحفيز
06	العلاج بالحرارة (العلاج الحراري)
07	العلاج الحراري السطحي
07	كمادات السوائل الساخنة
07	الحمامات المتباينة
08	العلاج بالحرارة العميقة
08	الموجات فوق الصوتية
08	ظاهرة الاستشراد الصوتي
09	التحفيز الكهربائي
09	المعالجة الأيونية
10	العلاج بالليزر
10	الوخز بالإبر
11	الفصل الثاني: التدليك والادوية
12	التدليك
13	التدليك المائي
13	الادوية
13	المسكنات ومضادات الالتهاب
14	دواء الكورتيزون للحقن الموضعي
14	حقن الكورتيكوسستيرويد
14	المراهم والدهانات والجل
15	الفصل الثالث: المقومات والدعامات
16	الضمادات الداعمة
16	الشريط الحركي Kinesiotape
16	مقوم العظام والدعامات
16	دعامات الركبة
19	دعامات الكاحل

20	دعامات الكتف
20	دعامات المرفق
21	دعامات اليد والرسغ
22	قوالب جبس سكوتتش (Scotchcasts)

## المقدمة

في هذا الكتاب سوف نرسم السبيل الصحيح الاولى والاساسي ليكون دليلا واضحا لكل الدارسين في مجال اصابات الملاعب وطرق علاجها وتأهيلها، حيث يستعرض بعض المحاور المهمة في هذا التخصص والمناسبة للمرحلة الاولية لمن يريد الدخول في هذا الميدان والخوض فيه، ولابد من يطمح في التقدم في الدراسة لمراحل لاحقة متقدمة في مجال التأهيل الرياضي.

يحتوي هذا الكتاب على ثلاثة فصول . يشتمل الفصل الاول على نظرة مبدئية للعلاج بالحرارة والتحفيز الكهربائي والعلاج بالليزر والوخز بالابر.

اما الفصل الثاني فيتناول اساليب التدليك وانواعه وكذلك الادوية بأنواعها. واخيرا الفصل الثالث الذي يتطرق الى انواع المقومات الحركية والمساند الخاصة بالمفاصل والكسور.

## ملاحظة مهمة

لكون المنهج واسع جدا ولانتنا حرصنا على تقديم اغلب التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهما علمنا على استيعابه في منهج علمي سبقى محدود ويحتاج المزيد. لذلك نطلب منكم في حالة مواجهتكم لبعض المفاهيم او المصطلحات الجديدة عليكم، يرجى البحث عنها في المصادر العلمية او الموقع الالكتروني الموثوق بها، للستزادة العلمية والاثراء المعرفي.



 /swedishacademy

 /sast\_academy

 [www.swedish-academy.se](http://www.swedish-academy.se)