

الإصابات الرياضية الشائعة

COMMON SPORT INJURIES

2022



الدكتور علي فالح سلمان



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

الإصابات الرياضية الشائعة

COMMON SPORTS INJURIES

اعداد

الدكتور علي فالح سلمان

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2022

First published:	2022
The Compiler:	Dr. Ali Faleh Salman
Copyright:	Swedish Academy of Sports Training (SAST)
Address:	Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website:	www.swedish-academy.se
Printing press:	Yakobs AB
ISBN:	978-91-983806-4-4

المحتويات

04	1 - المقدمة
05	2 - الاصابات الرياضية الشائعة
06	3 - إصابات العضلات / الأربطة
08	4 - إصابات الرأس والعمود الفقري
10	5 - ارتجاج الدماغ
11	6 - إصابات الكتف
13	7 - خلع الكتف
15	8 - الاجهاد اسفل الظهر
18	9 - متلازمة الثقب العصبي الشوكي
22	10 - إصابة القرص الغضروفي
22	11 - داء شويرمان
23	12 - التواء الرسغ
24	13 - الشد في العضلة الضامة للفخذ
26	14 - الشد في عضلة الفخذ الخلفية
28	15 - ركبة العداء
29	16 - التواء الرباط الصليبي الامامي للركبة
30	17 - التهاب عضلات الساق
32	18 - التهاب الاوتار
33	19 - التواء الكاحل
35	20 - إصابات البطن الحادة
36	21 - إصابات اخرى
37	22 - الصداع
37	23 - النخر اللاوعائي
37	24 - التهاب الغشاء الزلالي
38	25 - أمراض الحرارة
39	26 - وسائل ضرورية لا بد من توفرها للاسعافات الأولية
39	27 - طرق الوقاية من الإصابات الرياضية

المقدمة

تعرف الإصابات الرياضية بأنها الإصابات التي تحدث للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، سواء كان لاعبا محترفا في منتخب ينافس على مستوى العالم، أو طفلا يلعب كرة القدم في باحة منزله الخلفية.

تشمل الإصابات عدة أجزاء مختلفة من الجسم، مثل العظام والعضلات والمفاصل، كما تضم أنواعا مختلفة مثل الرضوض والجروح وإصابات الرأس والكسور. ولا تقتصر نتائج الإصابة على الألم، بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة، وربما تنهي المستقبل الرياضي للاعب الذي تعرض للحادث.

يعتبر هذا المنهج المرحلة الأساسية للحصول على بعض المعارف المهمة في إصابات الملاعب الشائعة. حيث يعرض هذا المنهج أهم الإصابات الشائعة في الملاعب الرياضية وطرق تشخيصها وعلاجها.

ملاحظة مهمة

لكون المنهج واسع جدا ولاننا حرصنا على تقديم اغلب التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهما عملنا على استيعابه في منهج علمي سيبقى محدود ويحتاج المزيد. لذلك نطلب منكم في حالة مواجهتكم لبعض المفاهيم أو المصطلحات الجديدة عليكم، يرجى البحث عنها في المصادر العلمية أو المواقع الالكترونية الموثوق بها، للاستزادة العلمية والاثراء المعرفي.



www.swedish-academy.se



[/sast_academy](https://www.instagram.com/sast_academy)



[/swedishacademy](https://www.facebook.com/swedishacademy)