



إعادة التأهيل والتمارين العلاجية

Rehabilitation and therapeutic exercises



د . علي فالح سلامان

2021



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي SAST

إعادة التأهيل والتمارين العلاجية

Rehabilitation and therapeutic exercises

د . علي فالح سلمان

2021

حقوق الطبع و النشر محفوظة الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2021

First published	2021
The author	Dr. Ali Faleh Salman
Copyright	Swedish Academy of Sports Training (SAST)
Address	Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website	swedish-academy.se
Printing press	Yakobs AB
ISBN	978 - 91 - 983806 - 1 - 3

المقدمة

يعد هذا الكتاب الدليل الخاص للمختصين بالعلاج الطبيعي والمشيرين على اعداد وتصميم البرامج التأهيلية العلاجية لاصابات الجهاز الحركي من الرياضيين وغيرهم. لذا لا بد من الالامام بكل ما سيعرضه هذا الكتاب، حيث يؤسس الى نواة الابداع في الحياة المهنية التي تتطلب المواصلة من اجل الاستمرارية والنجاح في رسم خطوط التميز في الحياة المهنية في تخصص الطب الرياضي والعلاج الفيزيائي.

حيث يتكون هذا الكتاب من جزئين رئيسيين هما:

الجزء الاول يتناول طرق واساليب التأهيل الرياضي، حيث نعرض فيه جميع طرق التأهيل المعروفة والمتداولة لعلاج الاصابات او اعادة تاهيلها بعد الجراحة. زيتطرق الكتاب في ثنياته الى العديد من الوسائل الصناعية واليدوية والكيميائية التي تساعد المختصين في الحقل التأهيلي في التسريع في الشفاء من الاصابات والرجوع الى الحالة الطبيعية بالنسبة لغير الرياضيين. او الرجوع الى العطاء والمنافسة والانجاز بالنسبة للرياضيين المحترفين.

اما الجزء الثاني فيستعرض التمارين التأهيلية لاجزاء الجسم كافة. فتناولنا التمارين العلاجية والتاهيلية لمفصل القدم والركبة وتأهيل اصابات الفخذ والمغبن وكذلك الورك والعجذع والظهر، ثم تطرقنا الى تمارين الكتف والذراع والمرفق واصابات الكف والاصابع. ولمختلف الاصابات ودرجة حدتها، كذلك عرض طرق التقدم في شدة اداء البرامج التأهيلية بين التمارين المبكرة والمتوسطة ثم المتقدمة.

لذلك نرى أن من المهم لكل العاملين في مجالات الاصابات الرياضية ان يوسعوا خزينهم المعرفي بذخيرة التمارين المعروضة في هذا الكتاب التي تتجاوز المئة تمرين تأهيلي علاجي وبمختلف المستويات والدرجات.

ملاحظة مهمة

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

المحتويات

05	1 - الفصل الأول: إعادة التأهيل
10	2 - العلاج بالتبريد
20	3 - العلاج بالحرارة مقابل العلاج البارد
22	4 - العلاج الكهربائي Electrotherapy
26	5 - العلاج بالليزر
31	6 - العلاج بالموجات فوق الصوتية
33	7 - العلاج التكميلي والعلاج البديل
40	8 - العقاقير والأدوية
52	9 - العلاج المائي
55	10 - التدليك الرياضي
65	11 - الفصل الثاني : التمارين التأهيلية والعلاجية
66	12 - تمارين أسفل الساق والكاحل
84	13 - تمارين الركبة والعضلة الفخذية الخلفية
91	14 - تمارين الورك ومحبف الفخذ
99	15 - التمارين التأهيلية لجذع والظهر
106	16 - تمارين الكتف
128	17 - تمارين الذراع والمرفق
134	18 - تمارين الرسغ والكف



✉ info@swedish-academy.se

🌐 www.swedish-academy.se

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

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