

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

**السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )**

A	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.	١
A	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).	٢
B	المؤثر <b>الداخلي</b> تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.	٣
B	المؤثر <b>الذاتي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	٤
B	المؤثر <b>البيولوجي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	٥
B	الإصابة ذات <b>الدرجة الابتدائية</b> كالتمزق غير مصاحب بكسور.	٦
B	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل التقلص العضلي والشد العضلي.	٧
B	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل الكسر والخلع والتمزق.	٨
B	الحروق من أنواع <b>الإصابات المغلقة</b> .	٩
B	الخلع من أنواع <b>الإصابات المفتوحة</b> .	١٠
B	<b>علم التشريح</b> الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.	١١
B	<b>علم وظائف الأعضاء</b> يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.	١٢
B	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي <b>٩٪</b> .	١٣
B	قد <b>لا تختلف</b> نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.	١٤
B	إصابات الطرف <b>السفلي</b> في رياضة الجمباز تصل إلى <b>٧٠٪</b> .	١٥
B	يعتبر كدم <b>العظام Joints Bruising</b> من أنواع الكدمات.	١٦
B	كدم الجلد <b>Skin Bruising</b> <b>يعيق</b> اللاعب من الاستمرار في الأداء.	١٧
B	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من <b>الأخضر ثم الأزرق</b> ثم اللون الطبيعي.	١٨
B	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف <b>(RICI)</b> .	١٩
B	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من <b>أعلى</b> الإصابة بقليل ويتجه <b>إلى أسفل</b> ويكون في اتجاه الدورة الدموية.	٢٠
B	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من الجزء <b>الأكثر</b> سمكاً ثم إلى الجزء <b>الأقل</b> سمكاً.	٢١
B	أكثر العضلات تعرضاً للتمزق هي العضلة المنحرفة المربعة <b>rectus abdominis</b> .	٢٢
A	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.	٢٣
A	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من <b>١٥ - ٦٠</b> يوم.	٢٤
A	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.	٢٥
B	<b>طبقة العظام الصلبة</b> هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.	٢٦
B	تُعد العظام مخزناً لأملاح <b>الصوديوم</b> في الجسم.	٢٧
A	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.	٢٨
A	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.	٢٩
B	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم <b>٧</b> بالإنجليزي ويستمر لمدة <b>١٥</b> يوماً.	٣٠

٣١	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام <b>الكتف</b> . B (الكتف)
٣٢	الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع <b>ثلاث</b> أسابيع. B (١٥ يوم)
٣٣	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي <b>أعطاء</b> المصاب منبهات لكي يفق. B (يمنع إعطائها)
٣٤	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء <b>زيادة</b> الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء. B (تقليل)
٣٥	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية <b>لف</b> المصاب <b>ببطانية للتدفئة</b> . B (نزع الملابس الخارجية)
٣٦	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب و <b>خفض</b> الرأس عن مستوى الجسم. B (رفع)
٣٧	طريقة <b>سلفستر</b> للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين ساندًا على ظهر يده. B (هولجرنلسن)
٣٨	طريقة <b>هولجرنلسن</b> للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقي المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهًا له واضعًا رأس المصاب بين رجليه. B (سلفستر)
٣٩	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على <b>ظهره</b> وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض. B (وجهه)
٤٠	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التدايك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل <b>الدولبيران</b> . (لازونييل) B

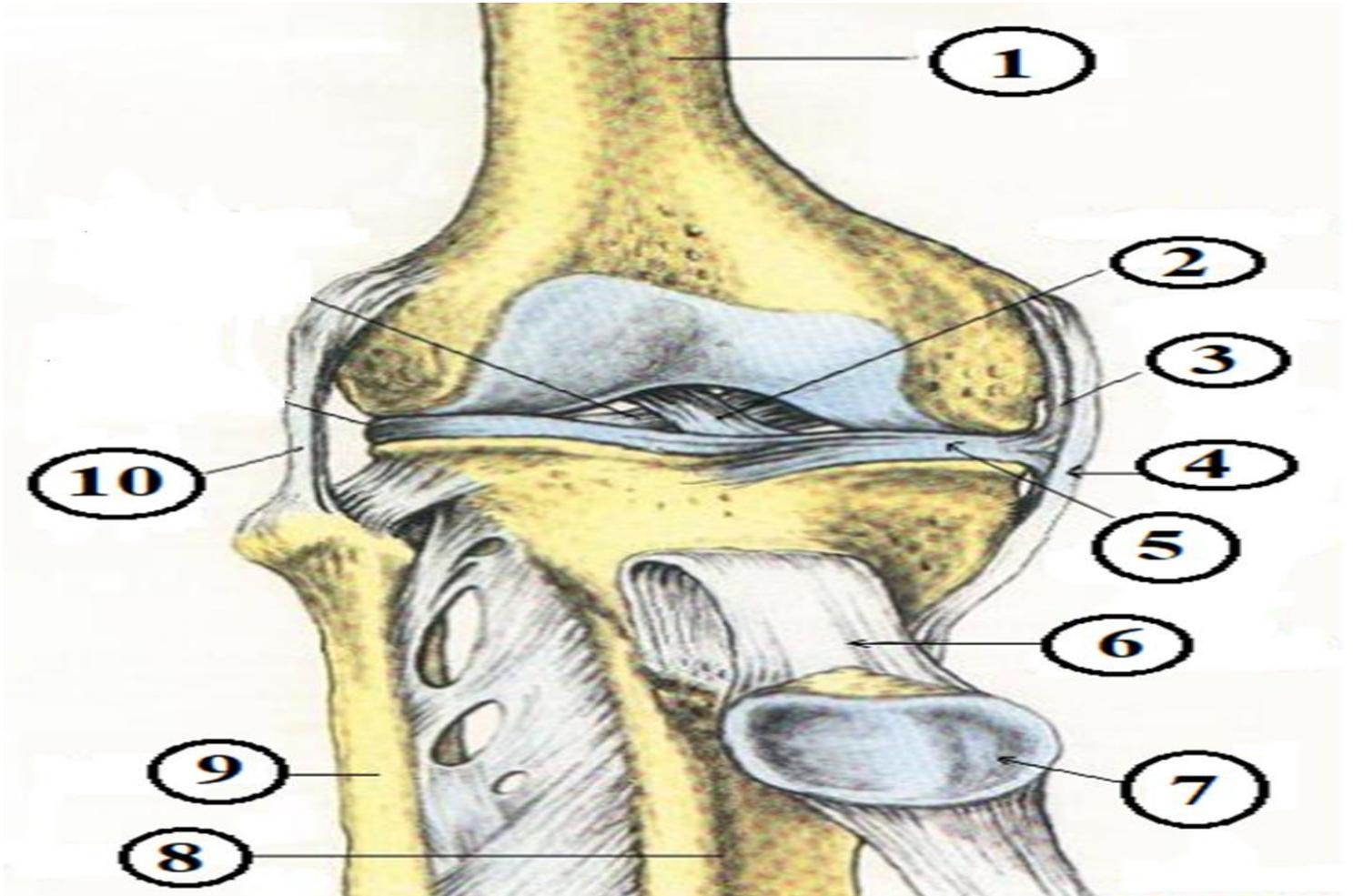
### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات)

٤١	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها ..... (A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم
٤٢	علاج كدم العضلات ينقسم إلى ..... (A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام
٤٣	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات. (A) ٧٪ (B) ٦٪ (C) ٣٪ (D) ٢٪
٤٤	أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبي الكرة. (A) الكتف (B) الساعد (C) الرسغ (D) القدم
٤٥	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج. (A) المتوسط (B) البسيط (C) الشديد (D) الغائر
٤٦	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة. (A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا
٤٧	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي. (A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا

النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....	٤٨
(A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق	
إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع إستخدام أي نوع تدليك.	٤٩
(A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠	
يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم.	٥٠
(A) العضلي (B) المفصلي (C) العظمي (D) العصبي	

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية. (٢٠ درجة)

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشاعة - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

## إجابة السؤال الأول مقالياً

### **إصابات مفصل الكتف الداخلية Injuries of Internal Joint Shoulder**

وتنقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع من الإصابات طبقاً لدرجة شدة كل منها:-

- أ- إصابات الكتف البسيطة .
- ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة .
- ج- إصابات الكتف الشديدة .

#### **أ- إصابات مفصل الكتف البسيطة**

في هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف .

#### **التمس والتحصين**

- ١- عجز بسيط للكتف يشفى اللاعب منه تماماً بالعلاج .
- ٢- ألم بالكتف عند رفع الذراع .
- ٣- لا يوجد أى ورم .
- ٤- مناطق الألم محددة بمكان الإصابة فقط .
- ٥- يمكن تحريك ذراع المصاب بسهولة .

#### **التمس والأشعة**

تظهر صور الأشعة طبيعية تماماً .

#### **العلاج**

- ١- راحة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً هذا وتستخدم بعض المدارس الطبية طريقة تعليق يد المصاب في العنق وإن كانت محدودة الفائدة .
  - ٢- مراهم لتحسين الدورة الدموية .
  - ٣- عقاقير ضد الالتهابات .
  - ٤- علاج طبيعي .
- ومن خلال الخبرة الخاصة وجد أن هذا النوع من الإصابات يتم شفاؤه تماماً بالراحة فقط لمدة أسبوعين .

#### **ب- إصابات مفصل الكتف متوسطة الشدة**

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر، وتحدث بصورة شائعة في كرة القدم عند السقوط على الأرض وفي لاعبي الجمباز والوثب في ألعاب القوى.... إلخ .

#### **التمس والتحصين**

- ١- عدم قدرة المصاب على أداء المباراة أو أدائها بمستوى منخفض .
- ٢- ألم مصاحب لجميع حركات الكتف .
- ٣- تورم بسيط وشبه نزيف تحت الجلد .
- ٤- ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد .
- ٥- ألم عند تحريك يد المصاب ويمكنه احتمالته .

## التمس بالأخص

• خلع بسيط في مكان الترقوة .

## العلاج

- ١- من ١٥-٢٠ يوماً راحة للكتف مع تعليق يد المصاب في العنق .
- ٢- يلتزم المصاب بأداء إنقباضات عضلية إرادية للطرف المصاب .
- ٣- استخدام عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً مع استخدام المراهم الموضعية .

## ج- إصابات الكتف الحديثة

وهو أخطر أنواع الإصابات الذي يصاحبه في الغالب ما يلي:-

- ١- تمزق تام بأربطة الكتف جميعها .
- ٢- كسر بالترقوة .
- ٣- خلع تام في عظم الترقوة .

## التمس والتجهيز

- ١- توقف النشاط الرياضي تماماً فور حدوث الإصابة .
- ٢- ألم شديد مصاحب لأي حركة للكتف المصاب .
- ٣- تورم ونزيف بالكتف وتحت الترقوة المكسورة .
- ٤- ألم بالكتف عند تحريك أصابع اليد .

## التمس بالأخص

• خلع وكسر بالترقوة .

## العلاج

- ١- لابد من التدخل الجراحي الفوري لخيطة الأربطة الممزقة، جدير بالذكر أنه كلما كان التدخل الجراحي أسرع كلما تحسنت نتائج العلاج .
- ٢- بعد التدخل الجراحي لابد من وضع الكتف والساعد واليد في جبس لمدة شهر مع الراحة التامة للاعب .
- ٣- يمكن للاعب ممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف من التدخل الجراحي مع عمل علاج طبيعي تأهيلي .

## إجابة السؤال الثاني

١. عظم الفخذ.
٢. الرباط الصليبي الأمامي.
٣. الجزء العميق من الرباط الجانبي الأنسي.
٤. الرباط الجانبي الأنسي.
٥. الغضروف الهلالي الأنسي.
٦. وتر عظمة الرضفة السفلي.
٧. عظمة الرضفة.
٨. عظم القصبة.
٩. عظم الشظية.
١٠. الرباط الجانبي الوحشي.

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INF A  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

**السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )**

A	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.	١
A	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).	٢
A	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.	٣
A	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥ - ٦٠ يوم.	٤
A	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.	٥
A	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.	٦
A	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.	٧
B	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التدايك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل <b>الدوليبيران</b> . (لازونييل)	٨
B	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على <b>ظهره</b> وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.	٩
B	طريقة <b>هولجرنلسن</b> للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهاً له واضعاً رأس المصاب بين رجليه.	١٠
B	طريقة <b>سلفستر</b> للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين سانداً على ظهر يده.	١١
B	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب و <b>خفض</b> الرأس عن مستوى الجسم. (رفع)	١٢
B	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية <b>لف المصاب ببطنية للتدفئة</b> . (نزع الملابس الخارجية)	١٣
B	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء <b>زيادة</b> الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء. (تقليل)	١٤
B	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي <b>أعطاء</b> المصاب منبهات لكي يفق. (يمنع إعطائها)	١٥
B	الراحة في الإصابات البسطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع <b>ثلاث</b> أسابيع. (١٥ يوم)	١٦
B	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام <b>الكتف</b> . (الكتف)	١٧
B	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم <b>٧</b> بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً. (٨)	١٨
B	تعد العظام مخزناً لأملاح <b>الصوديوم</b> في الجسم. (الكالسيوم)	١٩
B	<b>طبقة العظام الصلبة</b> هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام. (طبقة العظام الإسفنجي)	٢٠
B	أكثر العضلات تعرضاً للمزق هي العضلة المنحرفة المربعة <b>rectus abdominis</b> . (trapezius muscle)	٢١
B	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من الجزء <b>الأكثر</b> سمكاً ثم إلى الجزء <b>الأقل</b> سمكاً. (من الأقل للأكثر)	٢٢
B	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من <b>أعلى</b> الإصابة بقليل ويتجه إلى <b>أسفل</b> ويكون في اتجاه الدورة الدموية. (من أسفل لأعلى)	٢٣
B	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف <b>(RICE)</b> . (RICE)	٢٤
B	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من <b>الأخضر ثم الأزرق</b> ثم اللون الطبيعي. (من الأزرق ثم الأخضر)	٢٥
B	كدم الجلد Skin Bruising <b>يعيق</b> اللاعب من الاستمرار في الأداء. (لا يعيق)	٢٦
B	يعتبر كدم <b>العظام</b> Joints Bruising من أنواع الكدمات. (المفاصل)	٢٧

٢٨	إصابات الطرف السفلي في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪	B (العلوي)
٢٩	قد لا تختلف نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.	B (تختلف)
٣٠	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي ٩٪.	B (٨٪)
٣١	علم وظائف الأعضاء يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.	B (علم التشريح الرياضي)
٣٢	علم التشريح الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.	B (علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجي)
٣٣	الخلع من أنواع الإصابات المفتوحة.	B (المغلقة)
٣٤	الحروق من أنواع الإصابات المغلقة.	B (المفتوحة)
٣٥	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل الكسر والخلع والتمزق.	B (الشديدة)
٣٦	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل التقلص العضلي والشد العضلي.	B (درجة بسيطة)
٣٧	الإصابة ذات الدرجة الابتدائية كالتمزق غير مصاحب بكسور.	B (درجة متوسطة)
٣٨	المؤثر الفسيولوجي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	B (خارجي)
٣٩	المؤثر الذاتي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	B (خارجي)
٤٠	المؤثر الداخلي تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.	B (ذاتي)

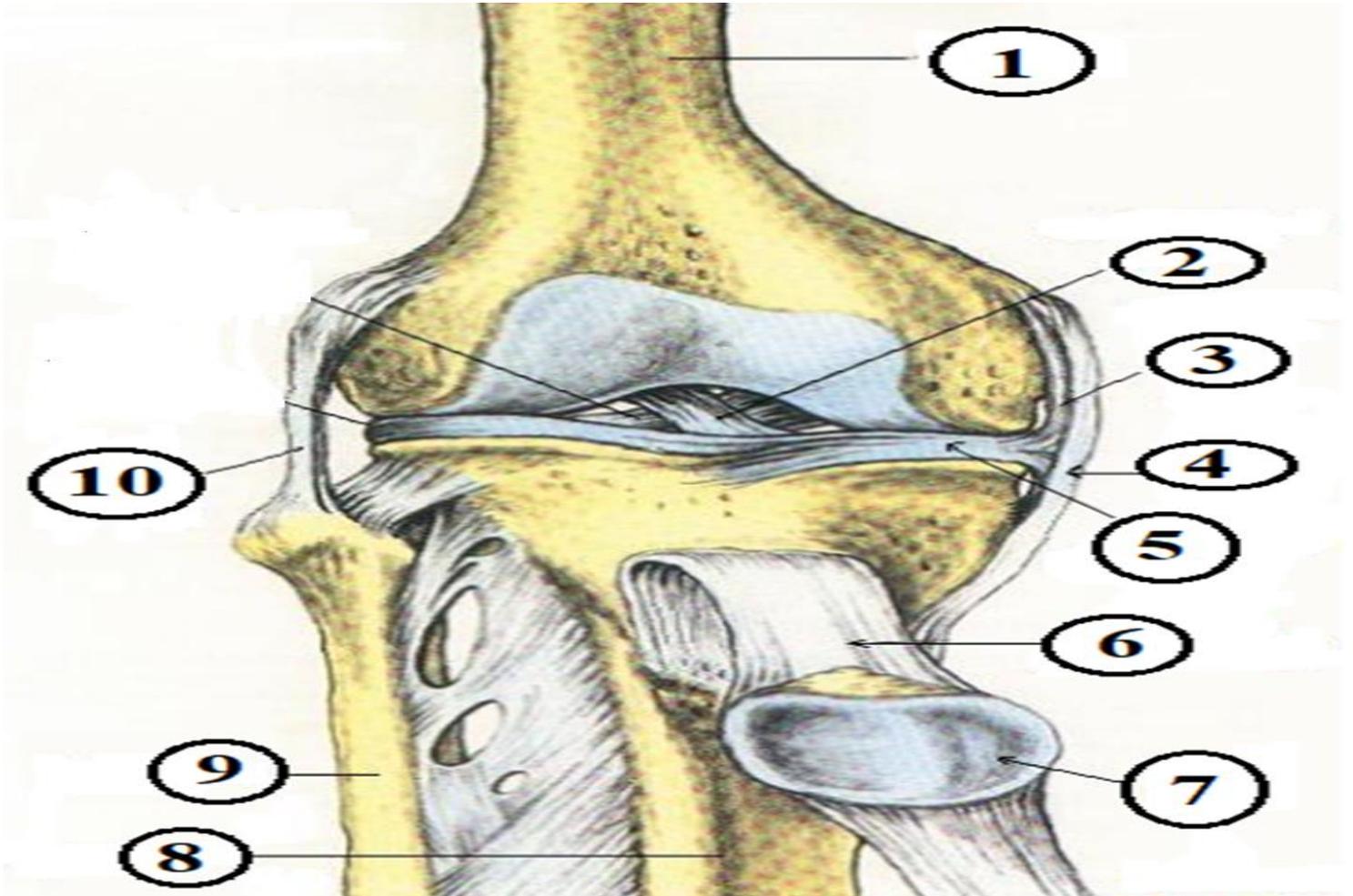
### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات)

٤١	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم.	(A) العضلي	(B) المفصلي	(C) العظمي	(D) العصبي
٤٢	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع استخدام أي نوع تدليك.	(A) ٤٠	(B) ٥٠	(C) ٦٠	(D) ٩٠
٤٣	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....	(A) الأبيض	(B) الأسود	(C) الأحمر	(D) الأزرق
٤٤	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي.	(A) بالعرض	(B) بالطول	(C) أفقياً	(D) رأسياً
٤٥	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة.	(A) بالعرض	(B) الطول	(C) أفقياً	(D) رأسياً
٤٦	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج.	(A) المتوسط	(B) البسيط	(C) الشديد	(D) الغائر
٤٧	أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة.	(A) الكتف	(B) الساعد	(C) الرسغ	(D) القدم

٤٨	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات. (A) ٧% (B) ٦% (C) ٣% (D) ٢%
٤٩	علاج كدم العضلات ينقسم إلى ..... (A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام
٥٠	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها ..... (A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية. (٢٠ درجة)

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشعاع - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

## إصابات مفصل الكتف الداخلية

### Injuries of Internal Joint Shoulder

وتتقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع من الإصابات طبقاً لدرجة شدة

كل منها:-

- أ- إصابات الكتف البسيطة .
- ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة .
- ج- إصابات الكتف الشديدة .

#### أ- إصابات مفصل الكتف البسيطة

في هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي

تربط الترقوة بعظام الكتف .

#### التمس والتفحيس

- ١- عجز بسيط للكتف يشفى اللاعب منه تماماً بالعلاج .
- ٢- ألم بالكتف عند رفع الذراع .
- ٣- لا يوجد أى ورم .
- ٤- مناطق الألم محددة بمكان الإصابة فقط .
- ٥- يمكن تحريك ذراع المصاب بسهولة .

#### التمس والأهنة

تظهر صور الأشعة طبيعية تماماً .

#### العلاج

- ١- راحة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً هذا وتستخدم بعض المدارس الطبية طريقة تعليق يد المصاب في العنق وإن كانت محدودة الفائدة .
  - ٢- مراهم لتحسين الدورة الدموية .
  - ٣- عقاقير ضد الالتهابات .
  - ٤- علاج طبيعي .
- ومن خلال الخبرة الخاصة وجد أن هذا النوع من الإصابات يتم شفاؤه تماماً بالراحة فقط لمدة أسبوعين .

#### ب- إصابات مفصل الكتف متوسطة الشدة

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي

تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر، وتحدث بصورة شائعة في كرة القدم عند السقوط على الأرض وفي لاعبي الجمباز والوثب في ألعاب القوى....إلخ .

#### التمس والتفحيس

- ١- عدم قدرة المصاب على أداء المباراة أو أدائها بمستوى منخفض .
- ٢- ألم مصاحب لجميع حركات الكتف .
- ٣- تورم بسيط وشبه نزيغ تحت الجلد .
- ٤- ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد .
- ٥- ألم عند تحريك يد المصاب ويمكنه احتمالته .

## التمس بالأخص

• خلع بسيط في مكان الترقوة .

## العلاج

- ١- من ١٥-٢٠ يوماً راحة للكتف مع تعليق يد المصاب في العنق .
- ٢- يلتزم المصاب بأداء إنقباضات عضلية إرادية للطرف المصاب .
- ٣- استخدام عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً مع استخدام المراهم الموضعية .

## ج- إصابات الكتف الحديثة

وهو أخطر أنواع الإصابات الذي يصاحبه في الغالب ما يلي:-

- ١- تمزق تام بأربطة الكتف جميعها .
- ٢- كسر بالترقوة .
- ٣- خلع تام في عظم الترقوة .

## التمس والتجهيز

- ١- توقف النشاط الرياضي تماماً فور حدوث الإصابة .
- ٢- ألم شديد مصاحب لأي حركة للكتف المصاب .
- ٣- تورم ونزيف بالكتف وتحت الترقوة المكسورة .
- ٤- ألم بالكتف عند تحريك أصابع اليد .

## التمس بالأخص

• خلع وكسر بالترقوة .

## العلاج

- ١- لابد من التدخل الجراحي الفوري لخيطة الأربطة الممزقة، جدير بالذكر أنه كلما كان التدخل الجراحي أسرع كلما تحسنت نتائج العلاج .
- ٢- بعد التدخل الجراحي لابد من وضع الكتف والساعد واليد في جبس لمدة شهر مع الراحة التامة للاعب .
- ٣- يمكن للاعب ممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف من التدخل الجراحي مع عمل علاج طبيعي تأهيلي .

## إجابة السؤال الثاني

١. عظم الفخذ.
٢. الرباط الصليبي الأمامي.
٣. الجزء العميق من الرباط الجانبي الأنسي.
٤. الرباط الجانبي الأنسي.
٥. الغضروف الهلالي الأنسي.
٦. وتر عظمة الرضفة السفلي.
٧. عظمة الرضفة.
٨. عظم القصبة.
٩. عظم الشظية.
١٠. الرباط الجانبي الوحشي.

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية : ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )

١	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التديك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل <b>الدولبيران</b> . (لازونييل) B
٢	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على <b>ظهره</b> وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض. B (وجهه)
٣	طريقة <b>هولجر نلسن</b> للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهاً له واضعاً رأس المصاب بين رجليه. B (سلفستر)
٤	طريقة <b>سلفستر</b> للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين سائداً على ظهر يده. B (هولجر نلسن)
٥	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب و <b>خفض</b> الرأس عن مستوى الجسم. B (رفع)
٦	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية <b>لف المصاب ببطانية للتدفئة</b> . (نزع الملابس الخارجية) B
٧	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء <b>زيادة</b> الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء B (تقليل)
٨	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء <b>هي أعطاء</b> المصاب منبهات لكي يفق. B (يمنع إعطائها)
٩	الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من <b>إسبوع لثلاث</b> أسابيع. B (١٥ يوم)
١٠	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة. A
١١	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي). A
١٢	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ. A
١٣	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥ - ٦٠ يوم. A
١٤	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي. A
١٥	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة. A
١٦	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم. A
١٧	المؤثر <b>الداخلي</b> تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ. B (ذاتي)
١٨	المؤثر <b>الذاتي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله. B (خارجي)
١٩	المؤثر <b>الفسولوجي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله. B (خارجي)
٢٠	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل التقلص العضلي والشد العضلي. B (درجة بسيطه)
٢١	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل الكسر والخلع والتمزق. B (الشديدة)
٢٢	الحروق من أنواع الإصابات <b>المغلقة</b> . B (المفتوحة)
٢٣	الخلع من أنواع الإصابات <b>المفتوحة</b> . B (المغلقة)
٢٤	علم <b>التشريح</b> الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم. B (علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجي)
٢٥	علم <b>وظائف الأعضاء</b> يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان. B (علم التشريح الرياضي)
٢٦	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي <b>٩٪</b> . B (٨٪)
٢٧	قد <b>لا تختلف</b> نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة. B (تختلف)
٢٨	إصابات الطرف <b>السفلي</b> في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪. B (العلوي)
٢٩	الإصابة ذات <b>الدرجة الابتدائية</b> كالتمزق غير مصاحب بكسور. B (متوسطة)

٣٠	يعتبر كدم العظام Joints Bruising من أنواع الكدمات.	B (المفاصل)
٣١	كدم الجلد Skin Bruising يعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء.	B (لا يعيق)
٣٢	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من الأخضر ثم الأزرق ثم اللون الطبيعي.	B (من الأزرق ثم الأخضر)
٣٣	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف (RICE).	B (RICE)
٣٤	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من أعلى الإصابة بقليل ويتجه إلى أسفل ويكون في اتجاه الدورة الدموية.	B (من أسفل لأعلى)
٣٥	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من الجزء الأكثر سمكاً ثم إلى الجزء الأقل سمكاً.	B (من الأقل للأكثر)
٣٦	أكثر العضلات تعرضاً للمزق هي العضلة المنحرفة المربعة rectus abdominis.	B (trapezius muscle)
٣٧	طبقة العظام الصلبة هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.	B (طبقة العظام الإسفنجي)
٣٨	تُعد العظام مخزناً لأملاح الصوديوم في الجسم.	B (الكالسيوم)
٣٩	علاج كسر الترقوة رباط بنجاج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً.	B (٨)
٤٠	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف.	B (الكتف)

### السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات)

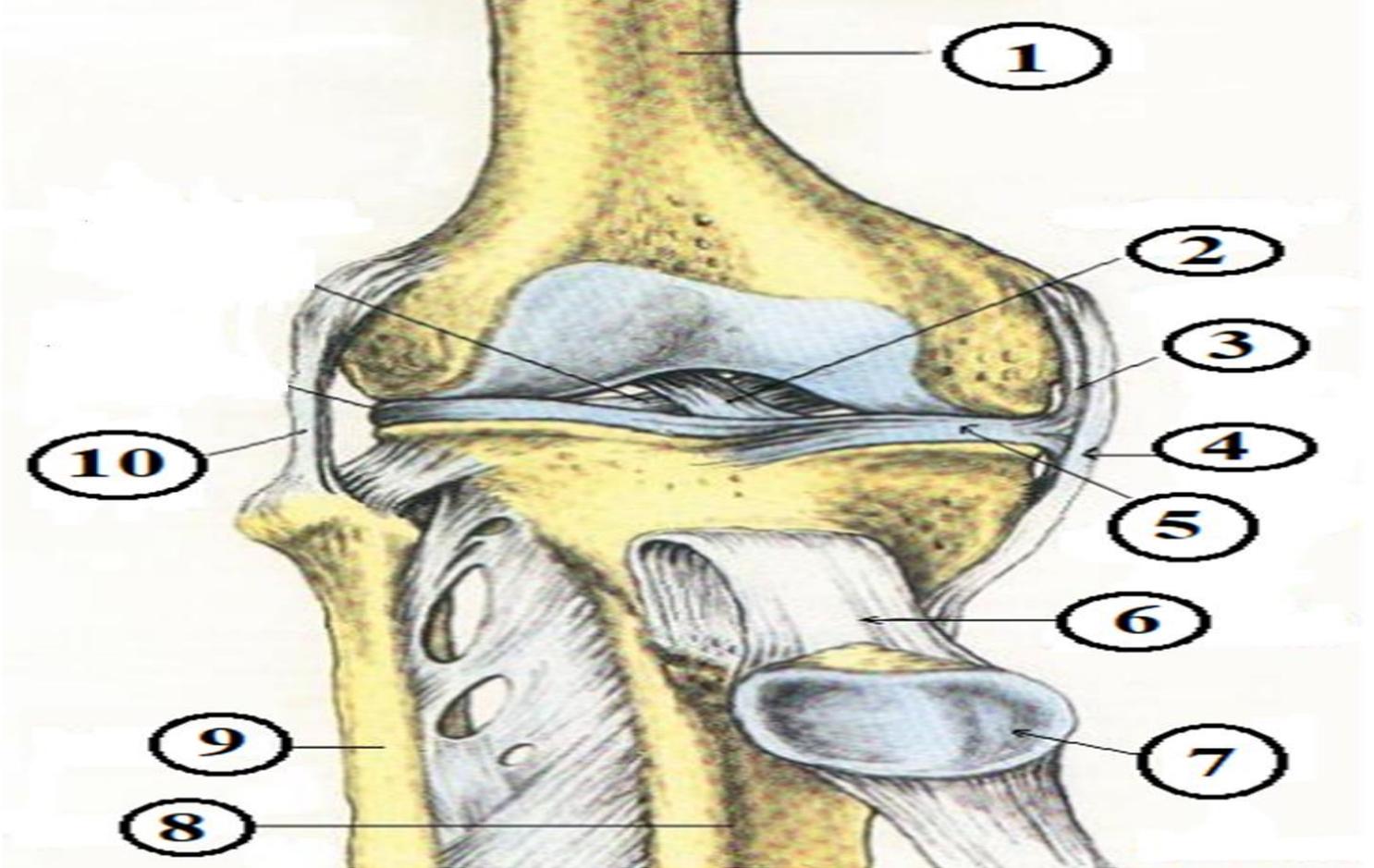
٤١	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم.	(A) العضلي	(B) المفصلي	(C) العظمي	(D) العصبي
٤٢	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها .....	(A) لا تقل عن شهر	(B) أقل من شهر	(C) شهر	(D) ١٤ يوم
٤٣	علاج كدم العضلات ينقسم إلى .....	(A) قسمين	(B) ثلاث أقسام	(C) أربع أقسام	(D) ٥ أقسام
٤٤	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع استخدام أي نوع تدليك.	(A) ٤٠	(B) ٥٠	(C) ٦٠	(D) ٩٠
٤٥	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....	(A) الأبيض	(B) الأسود	(C) الأحمر	(D) الأزرق
٤٦	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي.	(A) بالعرض	(B) بالطول	(C) أفقياً	(D) رأسياً
٤٧	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات.	(A) ٧%	(B) ٦%	(C) ٣%	(D) ٢%

٤٨	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة. (A) بالعرض (B) الطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا
٤٩	أكثر المفاصل المعرضة لكدمات المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة. (A) الكتف (B) الساعد (C) الرسغ (D) القدم
٥٠	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج. (A) المتوسط (B) البسيط (C) الشديد (D) الغائر

( ٢٠ درجة )

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية.

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة ( نوع - تشخيص - فحص بالإشعاع - العلاج )
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

## إصابات مفصل الكتف الداخلية Injuries of Internal Joint Shoulder

وتتقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع من الإصابات طبقاً لدرجة شدة كل منها:-

- أ- إصابات الكتف البسيطة .
- ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة .
- ج- إصابات الكتف الشديدة .

### أ- إصابات مفصل الكتف البسيطة

في هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكتف .

#### التمس والتهديس

- ١- عجز بسيط للكتف يشفى اللاعب منه تماماً بالعلاج .
- ٢- ألم بالكتف عند رفع الذراع .
- ٣- لا يوجد أى ورم .
- ٤- مناطق الألم محددة بمكان الإصابة فقط .
- ٥- يمكن تحريك ذراع المصاب بسهولة .

#### التمس والأهنة

تظهر صور الأشعة طبيعية تماماً .

#### العلاج

- ١- راحة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً هذا وتستخدم بعض المدارس الطبية طريقة تعليق يد المصاب في العنق وإن كانت محدودة الفائدة .
  - ٢- مراهم لتحسين الدورة الدموية .
  - ٣- عقاقير ضد الالتهابات .
  - ٤- علاج طبيعي .
- ومن خلال الخبرة الخاصة وجد أن هذا النوع من الإصابات يتم شفاؤه تماماً بالراحة فقط لمدة أسبوعين .

### ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر، وتحدث بصورة شائعة في كرة القدم عند السقوط على الأرض وفي لاعبي الجمباز والوثب في ألعاب القوى.... إلخ .

#### التمس والتهديس

- ١- عدم قدرة المصاب على أداء المباراة أو أدائها بمستوى منخفض .
- ٢- ألم مصاحب لجميع حركات الكتف .
- ٣- تورم بسيط وشبه نزيغ تحت الجلد .
- ٤- ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد .
- ٥- ألم عند تحريك يد المصاب ويمكنه احتمالته .

## التمس والأحزمة

خلع بسيط في مكان الترقوة •

## العلاج

- ١- من ١٥-٢٠ يوماً راحة للكتف مع تعليق يد المصاب في العنق •
- ٢- يلتزم المصاب بأداء إنقباضات عضلية إرادية للطرف المصاب •
- ٣- استخدام عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً مع استخدام المراهم الموضعية •

## ج- إصابات الكتف الحديدية

وهو أخطر أنواع الإصابات الذي يصاحبه في الغالب ما يلي:-

- ١- تمزق تام بأربطة الكتف جميعها •
- ٢- كسر بالترقوة •
- ٣- خلع تام في عظم الترقوة •

## التمس والتخديس

- ١- توقف النشاط الرياضي تماماً فور حدوث الإصابة •
- ٢- ألم شديد مصاحب لأي حركة للكتف المصاب •
- ٣- تورم ونزيف بالكتف وتحت الترقوة المكسورة •
- ٤- ألم بالكتف عند تحريك أصابع اليد •

## التمس والأحزمة

خلع وكسر بالترقوة •

## العلاج

- ١- لابد من التدخل الجراحي الفوري لخيطة الأربطة الممزقة، جدير بالذكر أنه كلما كان التدخل الجراحي أسرع كلما تحسنت نتائج العلاج •
- ٢- بعد التدخل الجراحي لابد من وضع الكتف والساعد واليد في جبس لمدة شهر مع الراحة التامة للاعب •
- ٣- يمكن للاعب ممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف من التدخل الجراحي مع عمل علاج طبيعي تأهيلي •

## إجابة السؤال الثاني

١. عظم الفخذ.
٢. الرباط الصليبي الأمامي.
٣. الجزء العميق من الرباط الجانبي الأنسي.
٤. الرباط الجانبي الأنسي.
٥. الغضروف الهلالي الأنسي.
٦. وتر عظمة الرضفة السفلي.
٧. عظمة الرضفة.
٨. عظم القصبة.
٩. عظم الشظية.
١٠. الرباط الجانبي الوحشي.



نموذج رقم ( ٤ )



كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFRA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )

١	المؤثر <b>الداخلي</b> تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.	B ( ذاتي )
٢	المؤثر <b>الذاتي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	B ( خارجي )
٣	المؤثر <b>الفسيوولوجي</b> كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.	B ( خارجي )
٤	الإصابة ذات <b>الدرجة الابتدائية</b> كالتمزق غير مصاحب بكسور.	B ( درجة متوسطة )
٥	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل التقلص العضلي والشد العضلي.	B ( درجة بسيطه )
٦	الإصابة ذات <b>الدرجة المتوسطة</b> مثل الكسر والخلع والتمزق.	B ( الشديدة )
٧	الحروق من أنواع <b>الإصابات المغلقة</b> .	B ( المفتوحة )
٨	الخلع من أنواع <b>الإصابات المفتوحة</b> .	B ( المغلقة )
٩	علم <b>التشريح</b> الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.	B ( علم وظائف الأعضاء أو الفسيولوجي )
١٠	علم <b>وظائف الأعضاء</b> يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.	B ( علم التشريح الرياضي )
١١	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي <b>٩٪</b> .	B ( ٨٪ )
١٢	قد <b>لا تختلف</b> نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.	B ( تختلف )
١٣	إصابات <b>الطرف السفلي</b> في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪.	B ( العلوي )
١٤	يعتبر <b>كدم العظام Joints Bruising</b> من أنواع الكدمات.	B ( المفاصل )
١٥	كدم الجلد <b>Skin Bruising</b> <b>يعيق</b> اللاعب من الاستمرار في الأداء.	B ( لا يعيق )
١٦	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من <b>الأخضر ثم الأزرق</b> ثم اللون الطبيعي.	B ( من الأزرق ثم الأخضر )
١٧	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف <b>(RICE)</b> .	B ( RICE )
١٨	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من <b>أعلى</b> الإصابة بقليل ويتجه <b>إلى أسفل</b> ويكون في اتجاه الدورة الدموية.	B ( من أسفل لأعلى )
١٩	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من الجزء <b>الأكثر</b> سمكاً ثم إلى الجزء <b>الأقل</b> سمكاً.	B ( من الأقل للأكثر )
٢٠	أكثر العضلات تعرضاً للتمزق هي العضلة المنحرفة المربعة <b>rectus abdominis</b> .	B ( trapezius muscle )
٢١	<b>طبقة العظام الصلبة</b> هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.	B ( طبقة العظام الإسفنجي )
٢٢	تُعد العظام مخزناً لأملاح <b>الصوديوم</b> في الجسم.	B ( الكالسيوم )
٢٣	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً.	B ( ٨ )
٢٤	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام <b>الكتف</b> .	B ( الكتف )
٢٥	الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع <b>لثلاث</b> أسابيع.	B ( ١٥ يوم )
٢٦	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي <b>أعطاء</b> المصاب منبهات لكي يفق.	B ( يمنع إعطائها )
٢٧	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء <b>زيادة</b> الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء.	B ( تقليل )
٢٨	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية <b>لف</b> المصاب <b>ببطانية للتدفئة</b> .	B ( نزع الملابس الخارجية )
٢٩	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب و <b>خفض</b> الرأس عن مستوى الجسم.	B ( رفع )

٣٠	طريقة <b>سلفستر</b> للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين ساندًا على ظهر يده.
B (هولجرنلسن)	
٣١	طريقة <b>هولجرنلسن</b> للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهًا له واضعًا رأس المصاب بين رجليه.
B (سلفستر)	
٣٢	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على <b>ظهره</b> وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.
B (وجهه)	
٣٣	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التديك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل <b>الدوليبران</b> . (لازونييل)
B	
٣٤	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.
A	
٣٥	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.
A	
٣٦	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.
A	
٣٧	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥-٦٠ يوم.
A	
٣٨	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.
A	
٣٩	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).
A	
٤٠	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.
A	

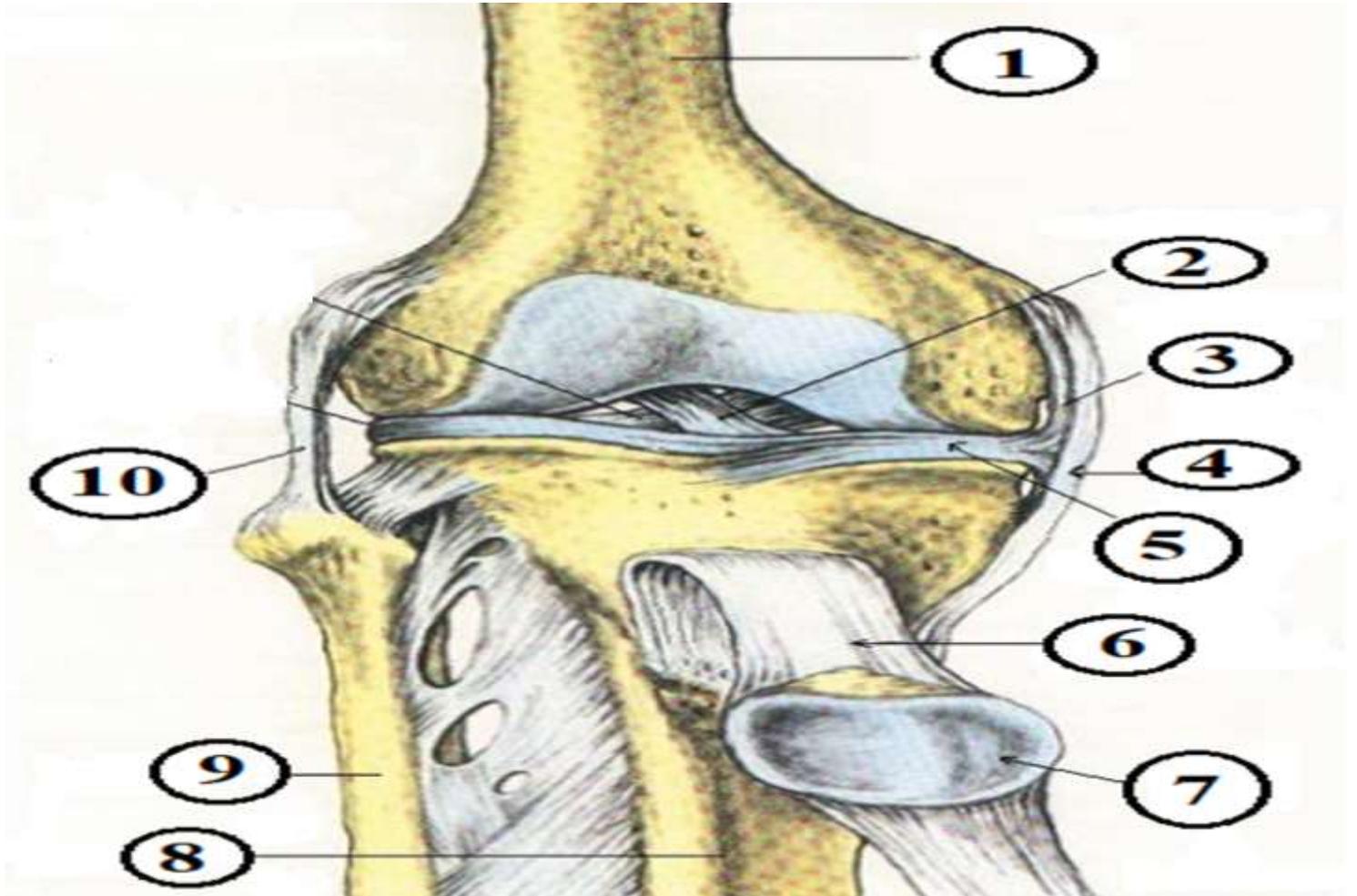
### السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات)

٤١	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة.
(A) بالعرض	(B) الطول
(C) أفقيًا	(D) راسياً
٤٢	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج.
(A) المتوسط	(B) البسيط
(C) الشديد	(D) الغائر
٤٣	أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة.
(A) الكتف	(B) الساعد
(C) الرسغ	(D) القدم
٤٤	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات.
(A) ٧%	(B) ٦%
(C) ٣%	(D) ٢%
٤٥	علاج كدم العضلات ينقسم إلى .....
(A) قسمين	(B) ثلاث أقسام
(C) أربع أقسام	(D) ٥ أقسام
٤٦	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها .....
(A) لا تقل عن شهر	(B) أقل من شهر
(C) شهر	(D) ١٤ يوم
٤٧	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم.
(A) العضلي	(B) المفصلي
(C) العظمي	(D) العصبي

٤٨	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع إستخدام أي نوع تدليك.
	(A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠
٤٩	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....
	(A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق
٥٠	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي.
	(A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية. (٢٠ درجة)

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشاعة - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

## إجابة السؤال الأول مقالياً

### إصابات مفصل الكتف الداخلية Injuries of Internal Joint Shoulder

وتتقسم إصابات الكتف إلى ثلاثة أنواع من الإصابات طبقاً لدرجة شدة

كل منها:-

- أ- إصابات الكتف البسيطة .
- ب- إصابات الكتف متوسطة الشدة .
- ج- إصابات الكتف الشديدة .

#### أ- إصابات مفصل الكتف البسيطة

في هذا النوع البسيط من الإصابات تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي

تربط الترقوة بعظام الكتف .

#### التمس والتفحيس

- ١- عجز بسيط للكتف يشفى اللاعب منه تماماً بالعلاج .
- ٢- ألم بالكتف عند رفع الذراع .
- ٣- لا يوجد أى ورم .
- ٤- مناطق الألم محددة بمكان الإصابة فقط .
- ٥- يمكن تحريك ذراع المصاب بسهولة .

#### التمس والأشعة

تظهر صور الأشعة طبيعية تماماً .

#### العلاج

- ١- راحة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً هذا وتستخدم بعض المدارس الطبية طريقة تعليق يد المصاب في العنق وإن كانت محدودة الفائدة .
  - ٢- مراهم لتحسين الدورة الدموية .
  - ٣- عقاقير ضد الالتهابات .
  - ٤- علاج طبيعي .
- ومن خلال الخبرة الخاصة وجد أن هذا النوع من الإصابات يتم شفاؤه تماماً بالراحة فقط لمدة أسبوعين .

#### ب- إصابات مفصل الكتف متوسطة الشدة

وفي هذا النوع من الإصابات تحدث تمزقات كاملة في أربطة الكتف التي

تربط الترقوة برأس عظمة الساعد وعظمة لوح الظهر ، وتحدث بصورة شائعة في كرة القدم عند السقوط على الأرض وفي لاعبي الجمباز والوثب في ألعاب القوى... إلخ .

#### التمس والتفحيس

- ١- عدم قدرة المصاب على أداء المباراة أو أدائها بمستوى منخفض .
- ٢- ألم مصاحب لجميع حركات الكتف .
- ٣- تورم بسيط وشبه نزيغ تحت الجلد .
- ٤- ألم مصاحب لتحريك أصابع اليد .
- ٥- ألم عند تحريك يد المصاب ويمكنه احتمالته .

## الدمى والأحبة

خلع بسيط فى مكان الترقوة .

## العلاج

- ١- من ١٥-٢٠ يوماً راحة للكتف مع تعليق يد المصاب فى العنق .
- ٢- يلتزم المصاب بأداء إنقباضات عضلية إرادية للطرف المصاب .
- ٣- إستخدام عقاقير مضادة للالتهابات بجرعات متوسطة الشدة من إسبوع إلى خمسة عشر يوماً مع إستخدام المراهم الموضعية .

## ج- إصابات الكتف الحديثة

وهو أخطر أنواع الإصابات الذى يصاحبه فى الغالب ما يلى :-

- ١- تمزق تام بأربطة الكتف جميعها .
- ٢- كسر بالترقوة .
- ٣- خلع تام فى عظم الترقوة .

## الدمى والتهدىس

- ١- توقف النشاط الرياضى تماماً فور حدوث الإصابة .
- ٢- ألم شديد مصاحب لأى حركة للكتف المصاب .
- ٣- تورم ونزيف بالكتف وتحت الترقوة المكسورة .
- ٤- ألم بالكتف عند تحريك أصابع اليد .

## الدمى والأحبة

خلع وكسر بالترقوة .

## العلاج

- ١- لابد من التدخل الجراحى الفورى لخيطة الأربطة الممزقة، جدير بالذكر أنه كلما كان التدخل الجراحى أسرع كلما تحسنت نتائج العلاج .
- ٢- بعد التدخل الجراحى لابد من وضع الكتف والساعد واليد فى جبس لمدة شهر مع الراحة التامة للاعب .
- ٣- يمكن للاعب ممارسة الرياضة بعد شهرين ونصف من التدخل الجراحى مع عمل علاج طبيعى تأهيلي .

## إجابة السؤال الثاني

١. عظم الفخذ.
٢. الرباط الصليبي الأمامي.
٣. الجزء العميق من الرباط الجانبي الأنسي.
٤. الرباط الجانبي الأنسي.
٥. الغضروف الهلالي الأنسي.
٦. وتر عظمة الرضفة السفلي.
٧. عظمة الرضفة.
٨. عظم القصبة.
٩. عظم الشظية.
١٠. الرباط الجانبي الوحشي.

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

**السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )**

١	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.
٢	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).
٣	المؤثر الداخلي تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.
٤	المؤثر الذاتي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٥	المؤثر الفسيولوجي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٦	الإصابة ذات الدرجة الابتدائية كالتمزق غير مصاحب بكسور.
٧	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل التقلص العضلي والشد العضلي.
٨	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل الكسر والخلع والتمزق.
٩	الحروق من أنواع الإصابات المغلقة.
١٠	الخلع من أنواع الإصابات المفتوحة.
١١	علم التشريح الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.
١٢	علم وظائف الأعضاء يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.
١٣	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي ٩٪.
١٤	قد لا تختلف نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.
١٥	إصابات الطرف السفلي في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪.
١٦	يعتبر كدم العظام Joints Bruising من أنواع الكدمات.
١٧	كدم الجلد Skin Bruising يعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء.
١٨	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من الأخضر ثم الأزرق ثم اللون الطبيعي.
١٩	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف (RICI).
٢٠	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من أعلى الإصابة بقليل ويتجه إلى أسفل ويكون في اتجاه الدورة الدموية.
٢١	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من الجزء الأكثر سمكاً ثم إلى الجزء الأقل سمكاً.
٢٢	أكثر العضلات تعرضاً للتمزق هي العضلة المنحرفة المربعة rectus abdominis.
٢٣	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.
٢٤	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥ - ٦٠ يوم.
٢٥	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.
٢٦	طبقة العظام الصلبة هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.
٢٧	تُعد العظام مخزناً لأملاح الصوديوم في الجسم.
٢٨	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.
٢٩	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.
٣٠	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً.

إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكف.	٣١
الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع لثلاث أسابيع.	٣٢
من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي إعطاء المصاب منبهات لكي يفق.	٣٣
من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء زيادة الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء.	٣٤
من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية لف المصاب ببطانية لتدفئة.	٣٥
من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب وخفض الرأس عن مستوى الجسم.	٣٦
طريقة سلفستر للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين سائداً على ظهر يده.	٣٧
طريقة هولجرنلسن للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقي المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهاً له واضعاً رأس المصاب بين رجليه.	٣٨
طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على ظهره وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.	٣٩
من المواد الطبية المساعدة في حقبة أخصائي التدايك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل الدولوبران.	٤٠

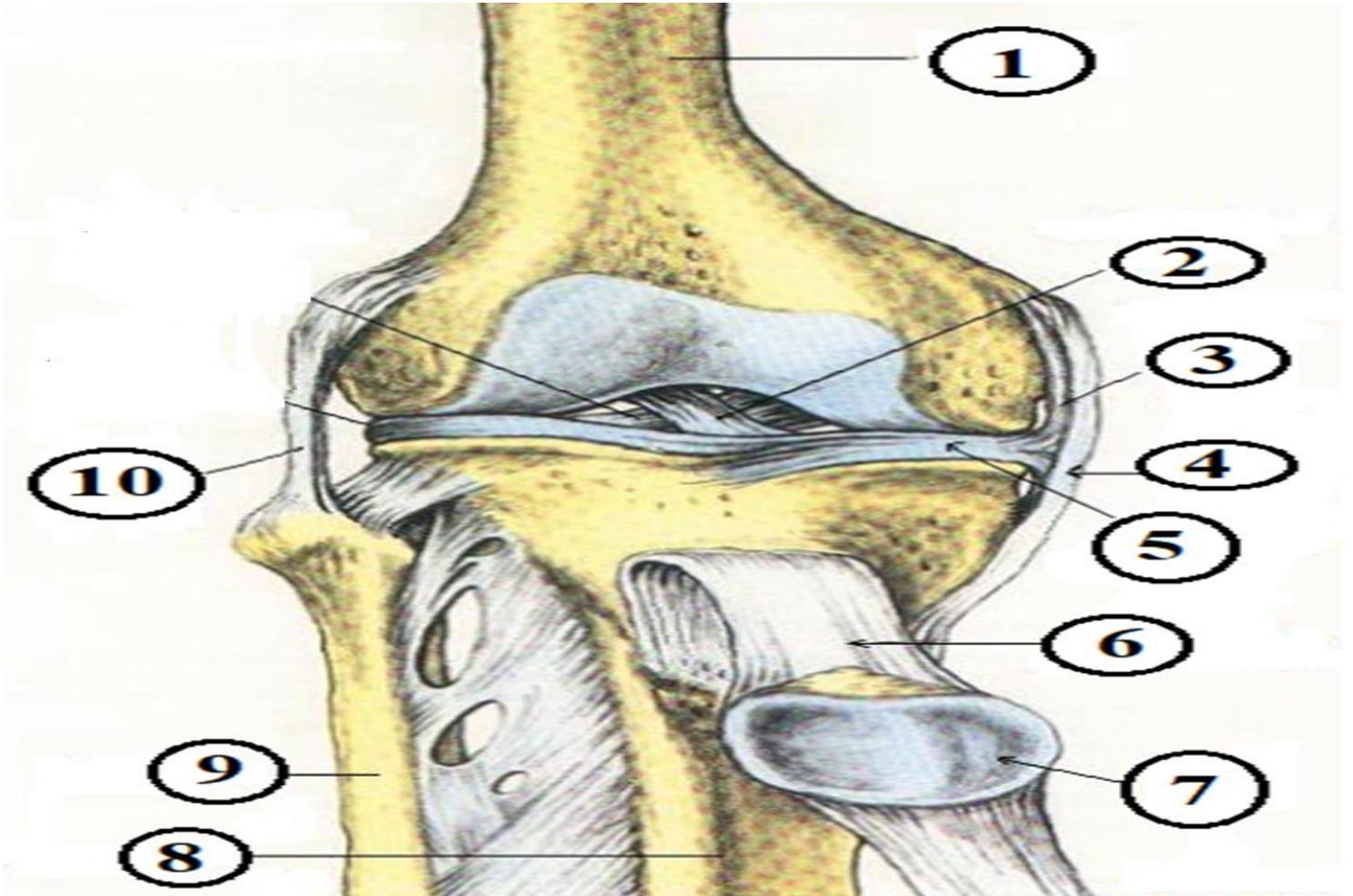
### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات )

الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها .....	٤١
(A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم	
علاج كدم العضلات ينقسم إلى .....	٤٢
(A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام	
يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات.	٤٣
(A) ٧٪ (B) ٦٪ (C) ٣٪ (D) ٢٪	
أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و ..... للاعبي الكرة.	٤٤
(A) الكتف (B) الساعد (C) الرسغ (D) القدم	
التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج وفيه يستمر اللاعب في الأداء.	٤٥
(A) المتوسط (B) البسيط (C) الشديد (D) الغائر	
التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة.	٤٦
(A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) راسياً	
التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي.	٤٧
(A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) راسياً	

النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....	٤٨
(A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق	
إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع إستخدام أي نوع تدليك.	٤٩
(A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠	
يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم.	٥٠
(A) العضلي (B) المفصلي (C) العظمي (D) العصبي	

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية. (٢٠ درجة)

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشاعة - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح.

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
 زمن الإمتحان: ساعتان.  
 الفصل الدراسي: الأول.  
 الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
 كود المقرر: HESS\_INFA  
 الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

**السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )**

١	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.
٢	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).
٣	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.
٤	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥ - ٦٠ يوم.
٥	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.
٦	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.
٧	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.
٨	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التدليك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل الدوليبيران.
٩	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على ظهره وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.
١٠	طريقة هولجرنلسن للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهًا له واضعًا رأس المصاب بين رجليه.
١١	طريقة سلفستر للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين ساندًا على ظهر يده.
١٢	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب وخفض الرأس عن مستوى الجسم.
١٣	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية لف المصاب ببطانية للتدفئة.
١٤	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء زيادة الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء.
١٥	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي إعطاء المصاب منبهات لكي يفق.
١٦	الراحة في الإصابات البسطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع لثلاث أسابيع.
١٧	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكف.
١٨	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يومًا.
١٩	تعد العظام مخزنًا لأملاح الصوديوم في الجسم.
٢٠	طبقة العظام الصلبة هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.
٢١	أكثر العضلات تعرضًا للمزق هي العضلة المنحرفة المربعة <b>rectus abdominis</b> .
٢٢	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من الجزء الأكثر سمكًا ثم إلى الجزء الأقل سمكًا.
٢٣	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من أعلى الإصابة بقليل ويتجه إلى أسفل ويكون في اتجاه الدورة الدموية.
٢٤	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف <b>(RICI)</b> .
٢٥	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من الأخضر ثم الأزرق ثم اللون الطبيعي.
٢٦	كدم الجلد <b>Skin Bruising</b> يعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء.
٢٧	يعتبر كدم العظام <b>Joints Bruising</b> من أنواع الكدمات.

٢٨	إصابات الطرف السفلي في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪
٢٩	قد لا تختلف نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.
٣٠	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي ٩٪.
٣١	علم وظائف الأعضاء يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.
٣٢	علم التشريح الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.
٣٣	الخلع من أنواع الإصابات المفتوحة.
٣٤	الحروق من أنواع الإصابات المغلقة.
٣٥	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل الكسر والخلع والتمزق.
٣٦	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل التقلص العضلي والشد العضلي.
٣٧	الإصابة ذات الدرجة الابتدائية كالتمزق غير مصاحب بكسور.
٣٨	المؤثر الفسيولوجي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٣٩	المؤثر الذاتي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٤٠	المؤثر الداخلي تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.

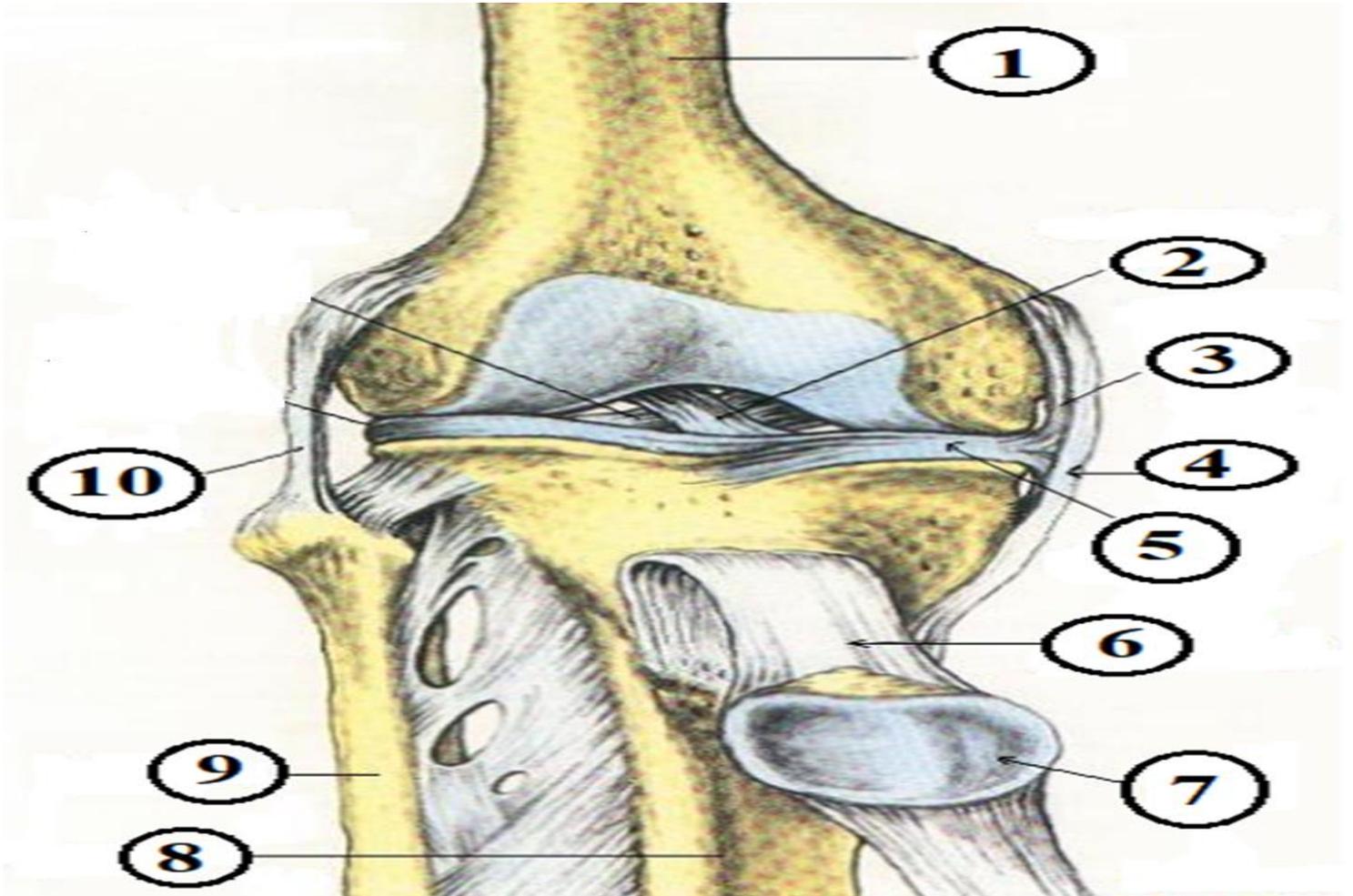
### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات )

٤١	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم. (A) العضلي (B) المفصلي (C) العظمي (D) العصبي
٤٢	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع إستخدام أي نوع تدليك. (A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠
٤٣	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون ..... (A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق
٤٤	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي. (A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا
٤٥	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة. (A) بالعرض (B) الطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا
٤٦	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج. (A) المتوسط (B) البسيط (C) الشديد (D) الغائر
٤٧	أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة. (A) الكتف (B) الساعد (C) الرسغ (D) القدم

٤٨	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات. (A) ٧% (B) ٦% (C) ٣% (D) ٢%
٤٩	علاج كدم العضلات ينقسم إلى ..... (A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام
٥٠	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها ..... (A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية. (٢٠ درجة)

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشاعة - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية : ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

**السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )**

١	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التديك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل الدوليبيران.
٢	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على ظهره وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.
٣	طريقة هولجرنلسن للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهًا له واضعًا رأس المصاب بين رجليه.
٤	طريقة سلفستر للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين ساندًا على ظهر يده.
٥	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب وخفض الرأس عن مستوى الجسم.
٦	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية لف المصاب ببطانية للتدفئة.
٧	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء زيادة الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء
٨	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي إعطاء المصاب منبهات لكي يفق.
٩	الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع لثلاث أسابيع.
١٠	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.
١١	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).
١٢	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.
١٣	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥-٦٠ يوم.
١٤	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.
١٥	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.
١٦	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.
١٧	المؤثر الداخلي تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.
١٨	المؤثر الذاتي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
١٩	المؤثر الفسيولوجي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٢٠	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل التقلص العضلي والشد العضلي.
٢١	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل الكسر والخلع والتمزق.
٢٢	الحروق من أنواع الإصابات المغلقة.
٢٣	الخلع من أنواع الإصابات المفتوحة.
٢٤	علم التشريح الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.
٢٥	علم وظائف الأعضاء يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.
٢٦	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي ٩٪.
٢٧	قد لا تختلف نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.
٢٨	إصابات الطرف السفلي في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪
٢٩	الإصابة ذات الدرجة الابتدائية كالتمزق غير مصاحب بكسور.

٣٠	يعتبر كدم العظام Joints Bruising من أنواع الكدمات.
٣١	كدم الجلد Skin Bruising يعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء.
٣٢	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من الأخضر ثم الأزرق ثم اللون الطبيعي.
٣٣	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف (RICE).
٣٤	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من أعلى الإصابة بقليل ويتجه إلى أسفل ويكون في اتجاه الدورة الدموية.
٣٥	يبدأ الربط بالرباط الضاغط من الجزء الأكثر سمكاً ثم إلى الجزء الأقل سمكاً.
٣٦	أكثر العضلات تعرضاً للمزق هي العضلة المنحرفة المربعة rectus abdominis.
٣٧	طبقة العظام الصلبة هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.
٣٨	تُعد العظام مخزناً لأملاح الصوديوم في الجسم.
٣٩	علاج كسر الترقوة رباط بنجاج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً.
٤٠	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكف.

### السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات )

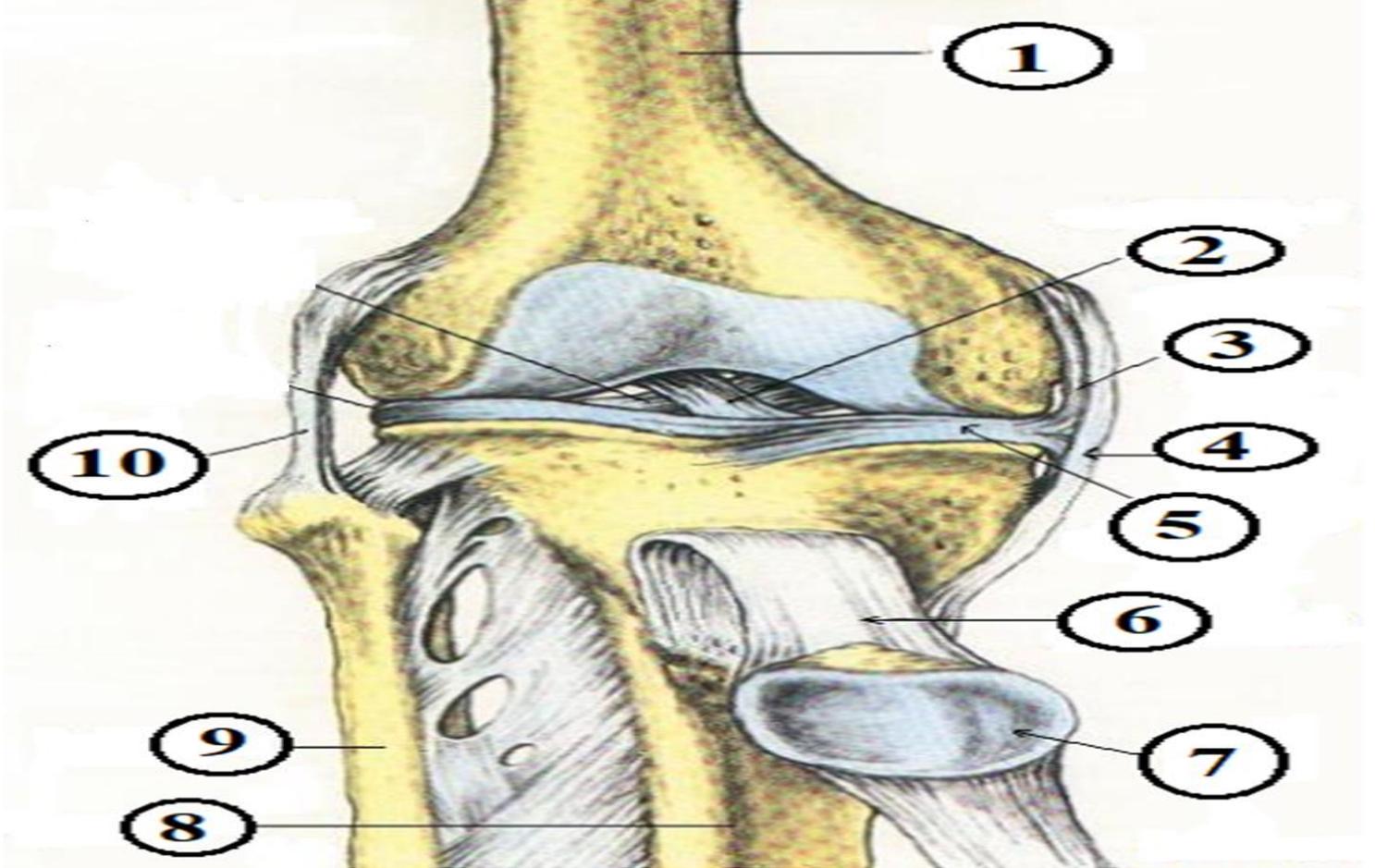
٤١	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم. (A) العضلي (B) المفصلي (C) العظمي (D) العصبي
٤٢	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها ..... (A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم
٤٣	علاج كدم العضلات ينقسم إلى ..... (A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام
٤٤	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع استخدام أي نوع تدليك. (A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠
٤٥	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون ..... (A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق
٤٦	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي. (A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقياً (D) راسياً
٤٧	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات. (A) ٧% (B) ٦% (C) ٣% (D) ٢%

٤٨	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة.	(A) بالعرض	(B) الطول	(C) أفقيًا	(D) رأسيًا
٤٩	أكثر المفاصل المعرضة لقدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة.	(A) الكتف	(B) الساعد	(C) الرسغ	(D) القدم
٥٠	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج.	(A) المتوسط	(B) البسيط	(C) الشديد	(D) الغائر

( ٢٠ درجة )

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية.

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشعاع - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح



## نموذج رقم ( ٤ )



كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

تاريخ الإمتحان: ٢٤ - ١ - ٢٠٢٣ م  
زمن الإمتحان: ساعتان.  
الفصل الدراسي: الأول.  
الدرجة الكلية: ( ٧٠ ) درجة

إسم المقرر: الإصابات والإسعافات الأولية في المجال الرياضي.  
كود المقرر: HESS\_INFA  
الفرقة: الرابعة شعبة تدريب رياضي.

السؤال الأول: ظلل في ورقة إجابتك الحرف A إذا كانت العبارة صحيحة والحرف B إذا كانت العبارة خاطئة. ( ٤٠ درجة )

١	المؤثر الداخلي تعني إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة الأداء الفني الخاطئ.
٢	المؤثر الذاتي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٣	المؤثر الفسيولوجي كتعرض اللاعب إلى شدة خارجية كاصطدام اللاعب بزميله.
٤	الإصابة ذات الدرجة الابتدائية كالتمزق غير مصاحب بكسور.
٥	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل التقلص العضلي والشد العضلي.
٦	الإصابة ذات الدرجة المتوسطة مثل الكسر والخلع والتمزق.
٧	الحروق من أنواع الإصابات المغلقة.
٨	الخلع من أنواع الإصابات المفتوحة.
٩	علم التشريح الرياضي يهتم بدراسة عمل أجهزة الجسم.
١٠	علم وظائف الأعضاء يهتم بدراسة مكونات وأعضاء جسم الإنسان.
١١	الإصابة من الدرجة الثانية تكون نسبتها حوالي ٩٪.
١٢	قد لا تختلف نوعية الإصابة باختلاف تصنيف الرياضة.
١٣	إصابات الطرف السفلي في رياضة الجمباز تصل إلى ٧٠٪.
١٤	يعتبر كدم العظام Joints Bruising من أنواع الكدمات.
١٥	كدم الجلد Skin Bruising يعيق اللاعب من الاستمرار في الأداء.
١٦	كدم العضلات تتغير فيه لون الجلد من الأخضر ثم الأزرق ثم اللون الطبيعي.
١٧	يشار لإسعاف كدم العضلات في المراجع الأجنبية بـ الأحرف (RICI).
١٨	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من أعلى الإصابة بقليل ويتجه إلى أسفل ويكون في اتجاه الدورة الدموية.
١٩	يبدأ الربط بالرباط الضاغظ من الجزء الأكثر سمكاً ثم إلى الجزء الأقل سمكاً.
٢٠	أكثر العضلات تعرضاً للمزق هي العضلة المنحرفة المربعة <b>rectus abdominis</b> .
٢١	طبقة العظام الصلبة هي طبقة شبكية البنيان هشة القوام.
٢٢	تُعد العظام مخزناً لأملاح الصوديوم في الجسم.
٢٣	علاج كسر الترقوة رباط بنداج على شكل رقم ٧ بالإنجليزي ويستمر لمدة ١٥ يوماً.
٢٤	إصابات مفصل الكتف البسيطة تحدث تمزقات بسيطة بالأربطة التي تربط الترقوة بعظام الكف.
٢٥	الراحة في الإصابات البسيطة لمفصل الكتف تكون من إسبوع لثلاث أسابيع.
٢٦	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء هي إعطاء المصاب منبهات لكي يفق.
٢٧	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإغماء زيادة الضغط الملابس على البطن لتدفئة الأمعاء.
٢٨	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية لف المصاب ببطانية لتدفئة.
٢٩	من ضمن خطوات الإسعافات الأولية للإصابات الحرارية نقل المصاب لمكان رطب وخفض الرأس عن مستوى الجسم.

٣٠	طريقة سلفستر للتنفس الصناعي بالملاعب يوضع المصاب على وجهه مع ثني يديه والرأس على أحد الجانبين ساندًا على ظهر يده.
٣١	طريقة هولجرنلسن للتنفس الصناعي في الملاعب يستلقى المصاب على ظهره ويرجع المنقذ عند رأس المصاب مواجهًا له واضعًا رأس المصاب بين رجليه.
٣٢	طريقه شيفر للتنفس الصناعي في الملاعب ينبطح المصاب على ظهره وتكون الذراعان في مستوى أعلى من الرأس ملامستين للأرض.
٣٣	من المواد الطبية المساعدة في حقيبة أخصائي التديك مثل بودرة طبية و مراهم أحماء طبي مثل الدوليبيران.
٣٤	كسر الرقبة والعمود الفقري تؤدي إلى ضيق في التنفس وشلل في الجسم.
٣٥	الكسر المركب يكون مصحوب بإصابة عصب من الأعصاب المجاورة.
٣٦	طبقة العظام الصلبة هي طبقة سميكة صلبة يغلفها من الخارج السمحاق الخارجي.
٣٧	الراحة في إصابات اندغامات الأوتار العضلية تكون من ١٥-٦٠ يوم.
٣٨	إصابات عضلة الفخذ المتكلسة بالفحص بالإشعة تظهر تقلصات عظمية على عظمة الفخذ.
٣٩	نوعية المؤثر المحدثة للإصابة قد تكون مؤثر (خارجي ، داخلي ، داخلي فسيولوجي).
٤٠	الإصابة هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة.

### السؤال الثاني: أختار الإجابة الصحيحة من ما بين الأقواس. ( ١٠ درجات)

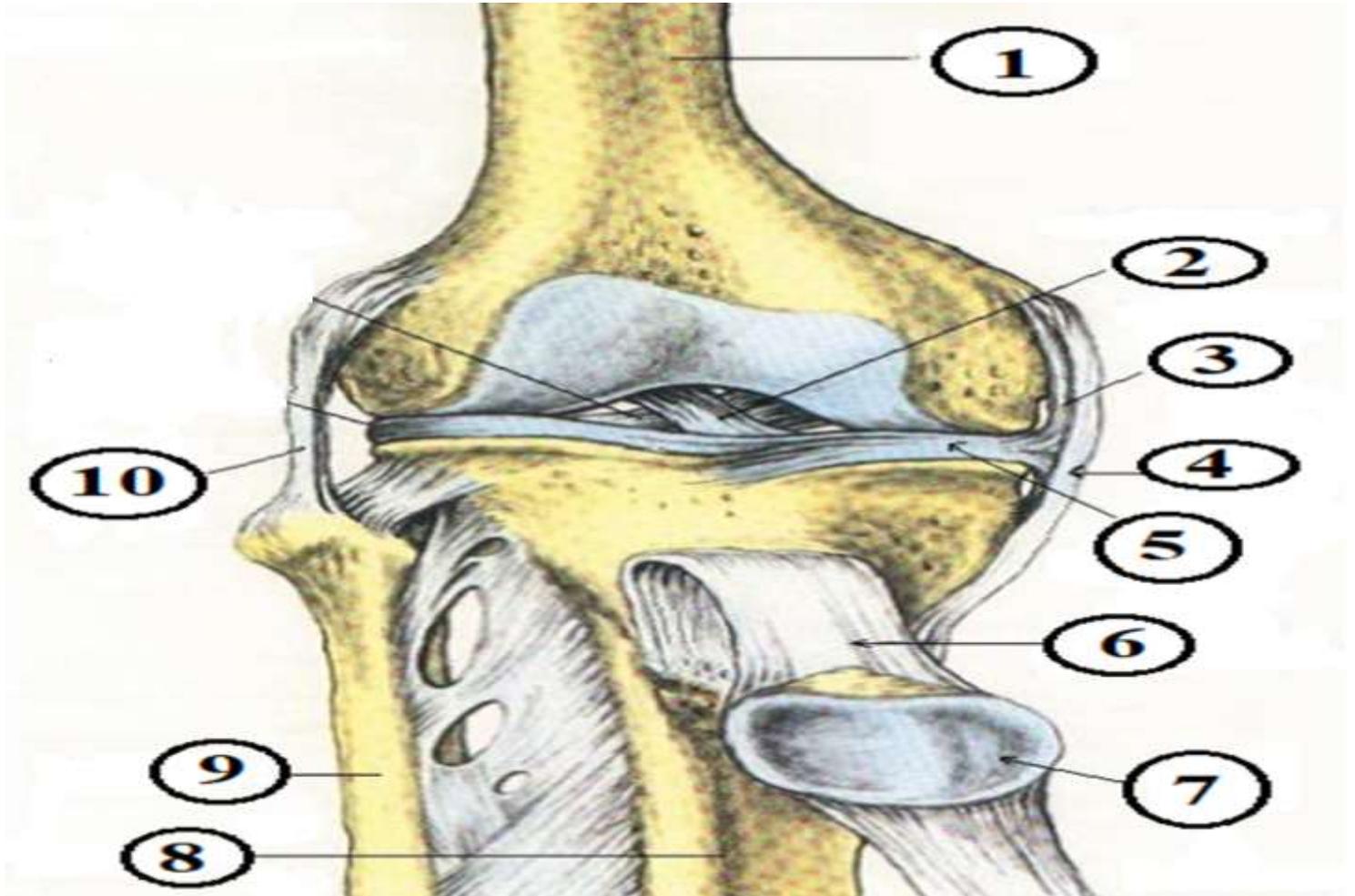
٤١	التمزق العضلي يحدث ..... في الألياف العضلية مع توقف النشاط الكهربائي بالجزء المصاب من العضلة. (A) بالعرض (B) الطول (C) أفقيًا (D) راسياً
٤٢	التمزق العضلي ..... يحدث في الكيس المغلف للعضلة من الخارج. (A) المتوسط (B) البسيط (C) الشديد (D) الغائر
٤٣	أكثر المفاصل المعرضة لكدم المفاصل هما مفصل الركبة و..... للاعبين الكرة. (A) الكتف (B) الساعد (C) الرسغ (D) القدم
٤٤	يستخدم دهان صبغة اليود المخففة ..... في الكدمات. (A) ٧% (B) ٦% (C) ٣% (D) ٢%
٤٥	علاج كدم العضلات ينقسم إلى ..... (A) قسمين (B) ثلاث أقسام (C) أربع أقسام (D) ٥ أقسام
٤٦	الإصابة من الدرجة الثالثة تكون مدة الغياب فيها ..... (A) لا تقل عن شهر (B) أقل من شهر (C) شهر (D) ١٤ يوم
٤٧	يقوم الجهاز ..... بحماية الأجهزة الحيوية بالجسم. (A) العضلي (B) المفصلي (C) العظمي (D) العصبي

٤٨	إذا كانت إصابة عضلة الفخذ بسيطة يأخذ اللاعب راحة بسيطة من ٣٠ إلى ..... يوماً مع استخدام أي نوع تدليك.
	(A) ٤٠ (B) ٥٠ (C) ٦٠ (D) ٩٠
٤٩	النوع الأبيض والأسود من الإشاعات تظهر المناطق المصابة باللون .....
	(A) الأبيض (B) الأسود (C) الأحمر (D) الأزرق
٥٠	التصلب العضلي يكون ..... في اتجاه الألياف العضلية مع زيادة في النشاط الكهربائي.
	(A) بالعرض (B) بالطول (C) أفقيًا (D) رأسيًا

( ٢٠ درجة )

السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية.

- ١- اكتب ما تعرفه عن إصابة مفصل الكتف الداخلية من حيث درجات الشدة (تشخيص - فحص بالإشاعة - العلاج)
- ٢- أمامك رسمة لمفصل الركبة أكمل ما تشير إليه الأرقام الآتية.



انتهت الأسئلة ... مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح