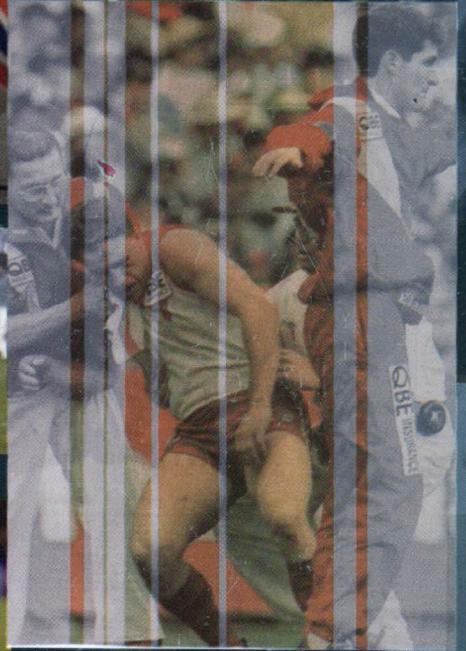


موسوعة

الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية

دكتور

عبدالرحمن عبدالحميد زاهر



مركز الكتاب للنشر



موسوعة الإصابات الرياضية

وإسعافاتها الأولية

دكتور

عبدالرحمن عبدالحמיד زاهر

٢٠٠٨

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
رقم الجرد: 0101201

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes
المكتبة الجامعية
رقم: البر 796



ne.f

الفهرس

١٣ مقدمة

١٥ تمهيد

الباب الأول

الفرق بين أنواع الإصابات وتصنيفها

٢١ - الإصابة الأولية

٢٢ - الإصابة الداخلية

٢٣ - الإصابة الخارجية

٢٣ - الإصابة الثانوية

٢٥ - أسباب الإصابة

عوامل وطرق الوقاية من الإصابات الرياضية

٢٩ - مقدمة

٣٠ - المدرب المؤهل

٣١ - الأدوات والإمكانات

٣٢ - القوانين واللوائح

٣٤ - الرعاية الطبية

٣٥ - الراحة الكافية وتجنب التدريب الزائد

٣٧ - طرق التدريب الصحيحة

٣٨ - الابتعاد عن المنشطات

٤٢ - الإحماء الجيد

٤٤ - الإعداد البدني

٤٤ - تعريف الإعداد البدني

الفهرس

- ٤٦ طرق تنمية المرونة -
٥٩ القوة العضلية وطرق التنمية -
٦٥ التحمل الدورى التنفسى -
٦٥ التوازن العضلى -
٦٨ الغذاء الجيد -

الباب الثانى

الإصابات الرياضية الشائعة

- ٨١ تعريف الإصابة الرياضية -
٨٤ إصابات الجلد والأنسجة الرخوة -
٨٥ الجروح -
٨٥ تعريف الجرح -
٨٥ أسباب الجروح -
٨٧ الإسعافات الأولية للجرح -
٨٧ الجزع -
٨٧ تعريف الجزع -
٨٨ أسباب الجزع -
٨٩ أنواع الجزع -
٩٠ الإسعافات الأولية للجزع -
٩٠ الشد أو التمزق العضلى -
٩٠ تعريف الشد العضلى -
٩٢ أسباب الشد العضلى -

الفهرس

- ٩٥ الإسعافات الأولية للشد العضلى -
٩٥ الكسور -
٩٧ تعريف الكسور -
٩٨ أسباب حدوث الكسر -
٩٨ أشكال الكسور -
١٠٢ الإسعافات الأولية للكسر -
١٠٣ الكدم -
١٠٣ تعريف الكدمة -
١٠٥ الإسعافات الأولية للكدمة -
١٠٦ الخلع المفصلى -
١٠٦ تعريف الخلع المفصلى -
١٠٦ أنواع الخلع المفصلى -
١٠٨ الأسباب التى تؤدى إلى حدوث الخلع المفصلى -
١٠٩ الإسعافات الأولية للخلع المفصلى -

الباب الثالث

الإصابات الرياضية لبعض الأنشطة الخاصة

- ١١٤ إصابات ألعاب المضرب -
١١٩ إصابات كرة السلة -
١٢٣ إصابات كرة القدم -
١٢٦ أكثر الإصابات حدوثاً للاعبى الميدان والمضمار -
١٢٧ العدو -

الفهرس

١٢٧	- جرى المسافات الطويلة
١٢٧	- الحواجز
١٢٨	- الوثب العريض
١٢٩	- الوثب العالى
١٢٩	- دفع الجلة
١٣٠	- الترمح
١٣١	- القرص
١٣١	- رفع الأثقال
١٣٢	- الجمباز
١٣٣	- الملاكمة
١٣٤	- الفروسية
١٣٥	- الدرجات

الباب الرابع

الإصابات

إصابات الركبة

١٣٩	- إصابة مفصل الركبة
١٤٢	- ملخ الركبة
١٤٥	- الدرجة الأولى
١٤٥	- الأعراض وعلاج الدرجة الأولى
١٤٧	- الدرجة الثانية
١٤٧	- الأعراض وعلاج الدرجة الثانية

الفهرس

١٤٨ - الدرجة الثالثة

١٤٨ - أعراض وعلاج الدرجة الثالثة

إصابة الساق

١٥٤ - رضه الساق

١٥٤ - العلاج

١٥٥ - تقلص عضلات الساق

١٥٥ - العلاج

١٥٥ - النمو العظمى الزائد فى حذبة الساق

إصابة القدم

١٦٠ - أجزاء القدم من الناحية التشريحية

١٦٢ - إصابات القدم

١٦٥ - سقوط أو هبوط القوس الأمامى لعظام المشط

١٦٥ - تمزق قوس عظام المشط

١٦٦ - تضخم عظم المشط الثانى

١٦٦ - أسباب سقوط وهبوط القوس الطولى

١٦٧ - تمزق القوس الطولى

١٦٨ - تمزق وتر أخمص القدم

١٦٩ - كسر العظم القنزعى

١٧٠ - كسر عظم العقب

١٧٠ - ورم أخمص القدم العصبى

١٧١ - ملخ أصابع القدم

الفهرس

- ١٧٢ رض الكعب -
١٧٤ رضوض القدم -

الباب الخامس

تمرينات الإطالة للأنشطة الرياضية المختلفة

- ١٧٧ تمرينات إطالة لكرة القدم -
١٧٩ تمرينات إطالة لكرة السلة -
١٨١ تمرينات إطالة لكرة اليد -
١٨٣ تمرينات إطالة للهوكى -
١٨٥ الاسكواش -
١٨٧ التنس -
١٨٩ الريشة الطائرة -
١٩١ الجولف -
١٩٣ السباحة -
١٩٥ التجديف -
١٩٧ الغطس -
١٩٩ الانزلاق على الماء -
٢٠١ ألعاب القوى - جرى مسافات طويلة -
٢٠٣ مسافات قصيرة وموانع -
٢٠٥ الخماسى الحديث -
٢٠٨ الكاراتيه -
٢٠٩ المبارزة -

الفهرس

٢١١	- المصارعة
٢١٣	- رفع الأثقال
٢١٥	- الملاكمة
٢١٧	- كمال أجسام
٢١٩	- الدرجات
٢٢١	- الجمباز

الباب السادس

دروس تطبيقية

٢٢٥	- التضميد
٢٤٠	- نقل المصاب
٢٤٦	- استخدام الأربطة الضاغطة
٢٤٨	- استخدام الجبائر والسنادات

الباب السابع

الإسعافات الأولية ووسائلها

٢٥٥	- مفهوم الإسعافات الأولية
٢٥٦	- صفات ومسئوليات المسعف الأولى
٢٥٨	- الأربطة الضاغطة
٢٦٠	- الجبائر

المراجع

٢٦٩	- المراجع العربية
٢٧٠	- المراجع الأجنبية