

الموضوع	الصفحة
المقدمة.....	١٨
الفصل الأول: المدخل لعملية تشخيص الاصابات الرياضية.....	٣٠-١٩
- الطب الرياضي.....	٢٢
- التدريب الرياضي.....	٢٤
- الوقاية.....	٢٤
- التقييم.....	٢٥
- العلاج وإدارة عملية العلاج.....	٢٦
- إعادة التأهيل.....	٢٧
- الادارة والتنظيم.....	٢٨
- التربية والإرشاد.....	٢٨
الفصل الثاني: جسم الإنسان.....	٤٠-٣١
- أصناف جسم الإنسان.....	٣٣
- كتلة الجسم.....	٣٤
- عموميات البناء البدني.....	٣٥
- أقسام الجسم.....	٣٦
- الأوضاع التشريحية.....	٣٧
- مصطلحات الاتجاهات.....	٣٨

الإهداء

إلى روح ولدي الطاهرة...
إلى الشهيد الغالي والحبيب...
إلى «لؤي»
أهدي هذا الجهد... ولكم طلاب
العلم...

الفصل الثالث: الجهاز العظمي.....	٤١-٥٧
- الحماية.....	٤٤
- الدعم.....	٤٤
- الحركة.....	٤٤
- مستودع معدني.....	٤٤
- بناء أو تكوين الهيموغلوبين.....	٤٥
- تصنيف العظام.....	٤٥
- العظام الطويلة.....	٤٥
- العظام القصيرة.....	٤٥
- العظام المسطحة.....	٤٥
- العظام الغير منتظمة.....	٤٦
- العظام الغضروفية.....	٤٦
- مواصفات العظام.....	٤٦
- مميزات العظام.....	٤٦
- الشكل التنظيمي للهيكل العظمي.....	٤٧
- الاختلافات بين الهيكل العظمي للرجل والهيكل العظمي للمرأة.....	٤٩
الفصل الرابع: الجهاز المفصلي.....	٥٧-٦٦
- تصنيف المفاصل.....	٥٩
- عديمة الحركة.....	٥٩

.....	٦٠
.....	٦١
.....	٦٧-٨٥
.....	٧٠
.....	٧٠
.....	٧٠
.....	٧٠
.....	٧١
.....	٧٢
.....	٧٣
.....	٧٣
.....	٧٣
.....	٧٤
.....	٧٤
.....	٧٧
.....	٨٢
.....	٨٢
.....	٨٥-٩٢
.....	٨٧
.....	٩٠

الخلايا العصبية.....	٩١
الفصل السابع: ردود فعل الجسم ضد الاصابات والضغط البيئية..	٩٣-١١٤
رد فعل الجسم للرضوض البدنية.....	٩٥
عملية علاج التورمات.....	٩٧
الوجه الأول لعملية التورم.....	٩٧
عملية التئام الجروح.....	٩٨
الاسعاف الأولي المباشر للعناية بالمصابين الرياضيين.....	٩٩
الثلج.....	٩٩
الضغط.....	١٠٠
الرفع.....	١٠٠
الراحة.....	١٠٠
خطوات العلاج اللاحقة.....	١٠١
التورمات المزمنة.....	١٠٢
الصدمة.....	١٠٣
رد فعل الجسم للتعرض الحراري.....	١٠٥
الأسس الفسيولوجية لعملية التعرض الحراري.....	١٠٦
الانتاج الحراري.....	١٠٦
الاكتساب الحراري.....	١٠٧
التوصيل.....	١٠٧
فقدان الحرارة واكتسابها.....	١٠٨

التأقلم الحراري.....	١١٠
الارهاق الحراري.....	١١١
الضربة الحرارية (ضربة الشمس).....	١١٢
الفصل الثامن: الاصابات الرياضية الجلدية.....	١١٥-١٤٦
الجلد.....	١١٧
الفحص البصري.....	١١٨
نظرة إلى تشريح وتركيب الجلد.....	١١٨
البشرة.....	١١٨
الادمة.....	١١٩
ملحقات الجلد.....	١١٩
الأظافر.....	١١٩
الغدد الجلدية.....	١٢٠
الاصابات الرياضية الظاهرة.....	١٢١
الجروح المفتوحة.....	١٢١
السجحة.....	١٢٢
التمزق (التهتك).....	١٢٣
القطع.....	١٢٤
الثقب.....	١٢٦
الجروح الانفصالية.....	١٢٦
صدمات الجلد الشائعة.....	١٢٧

١٥٢	- البقاء هادئاً
١٥٢	- كن متأهباً
١٥٣	- استخدام القرار المناسب
١٥٣	- الخبرة
١٥٣	- الصبر
١٦٤-١٥٥	الفصل العاشر : خطوات التقييم
١٥٧	- الاستبيان الأولي
١٥٨	- مجرى الهواء
١٥٩	- ميلان الرأس ورفع الذقن
١٦٠	- سحب الفك بدون ميلان الرأس
١٦١	- التنفس
١٦٢	- الدورة الدموية
١٦٢	- الاستبيان الثانوي
١٧٢-١٦٥	الفصل الحادي عشر : الرياضي وفقدان الوعي
١٦٧	- فقدان الوعي
١٦٨	- أسباب فقدان الوعي عند الرياضي
١٦٨	- حركة التنفس
١٦٩	- ملاحظة يؤثر العين
١٦٩	- تغير لون الجلد
١٧٠	- علامات الرضوض

١٢٩	- التفريجات
١٣٠	- المواضع المتصلية
١٣٠	- الهلك
١٣١	- الاصابات البكتيرية
١٣١	- الاصابات غير الظاهرة
١٣١	- الرضوض أو الكدمات
١٣٢	- التمزقات
١٣٥	- الالتواءات
١٣٨	- الخلع
١٤١	- الكسور
١٤٥	- أنواع الكسور
١٥٤-١٤٧	الفصل التاسع : العوامل المرتبطة بتقييم الاصابة الرياضية
١٤٩	- التشريح
١٤٩	- الاصابة الرياضية
١٥٠	- طرق التقييم
١٥٠	- العلامات والأعراض
١٥١	- خطوات التشخيص
١٥١	- الاعتبارات الواجبة في عملية التقييم
١٥١	- متى يتم التقييم
١٥٢	- معرفة الرياضة المناسبة

١٧٠	- حالة القوام.....
١٧٠	- تلمس أجزاء البدن.....
١٧٠	- النبض.....
١٧١	- معرفة ضغط الدم.....
١٧١	- درجة حرارة الجلد.....
١٧٢	- علامات رد الفعل ضد الألم.....
١٧٣-١٩٢	الفصل الثاني عشر: إصابات الرأس والرقبة.....
١٧٥	- إصابات الرأس.....
١٧٦	- قشرة الرأس.....
١٧٦	- إصابات قشرة الرأس.....
١٧٧	- الجمجمة.....
١٧٨	- إصابات الجمجمة.....
١٧٩	- الدماغ.....
١٧٩	- المخ.....
١٧٩	- النخاع المستطيل.....
١٧٩	- المخيخ.....
١٨٠	- إصابات الدماغ.....
١٨١	- تقييم نتائج الفحص.....
١٨١	- إصابة الوجه.....
١٨٢	- إصابات الفك.....

١٨٢	- إصابات الأنف.....
١٨٣	- كسر الأنف.....
١٨٣	- الأذن.....
١٨٥	- إصابات الأذن.....
١٨٦	- اذان السباح.....
١٨٦	- طبلة الأذن.....
١٨٦	- العضلة البردية.....
١٨٧	- الأسنان.....
١٨٨	- العين.....
١٩٠	- إصابات العين.....
١٩٠	- أين يرسل الرياضي المصاب.....
١٩٣-٢٠٦	الفصل الثالث عشر: إصابات العمود الفقري.....
١٩٥	- تشريح العمود الفقري.....
١٩٩	- العضلات العاملة على العمود الفقري.....
٢٠٠	- الحبل الشوكي.....
٢٠٠	- الأعصاب الشوكية.....
٢٠١	- إصابات الفقرات العنقية.....
٢٠٢	- إصابات الفقرات الظهرية.....
٢٠٣	- إصابات الفقرات القطنية.....
٢٠٤	- القوام.....

الفصل الرابع عشر: إصابات الخنجرة، الصدر، البطن، والحوض...	٢٠٧-٢١٤
- الخنجرة.....	٢٠٩
- إصابات الخنجرة.....	٢١١
- الصدر.....	٢١١
- إصابات الصدر.....	٢١٣
- إصابات البطن.....	٢١٣
الفصل الخامس عشر: إصابات القدم، الكاحل، والساق.....	٢١٥-٢٣٢
- تشريح القدم والكاحل.....	٢١٧
- مفاصل القدم.....	٢٢٠
- أنواع القدم.....	٢٢١
- مفصل الكاحل.....	٢٢٢
- إصابات القدم والكاحل.....	٢٢٣
- الرضوض أو الكدمات.....	٢٢٣
- التمزق.....	٢٢٤
- الالتواء.....	٢٢٤
- مقدمة القدم.....	٢٢٥
- وسط القدم.....	٢٢٥
- مؤخرة القدم.....	٢٢٥
- الخلوع.....	٢٢٦
- الكسور.....	٢٢٦

- تشريح تكوين الساق.....	٢٢٦
- عضلات الساق.....	٢٢٧
- إصابات الساق.....	٢٢٨
- الكدمات.....	٢٣٠
- التمزق.....	٢٣١
- الكسور.....	٢٣١
الفصل السادس عشر: إصابات الركبة.....	٢٣٣-٢٤٤
- تشريح مفصل الركبة.....	٢٣٥
- حركة مفصل الركبة.....	٢٣٩
- عظم الرضفة.....	٢٤٠
- ركبة القافر.....	٢٤٢
الفصل السابع عشر: إصابات الفخذ والورك.....	٢٤٥-٢٥٦
- تشريح الفخذ.....	٢٤٧
- إصابات الفخذ.....	٢٤٨
- الكدمات.....	٢٤٨
- التمزقات.....	٢٤٩
- الكسور.....	٢٥١
- تشريح الورك.....	٢٥١
- مفصل الورك.....	٢٥٣
- إصابات الورك.....	٢٥٤

٢٩٠-٢٧٧	 محفرون: إصابات اليد والرسغ
٢٧٩	 مفصل الرسغ
٢٨٠	 مفصل الابهام
٨١	 المفصل السفعية - السلامية
٢٨١	 مفصل ما بين السلاميات
٢٨١	 إصابات الرسغ
٢٨٢	 الكدمات
٢٨٤	 الالتواء
٢٨٤	 الخلع
٢٨٥	 الكسور
٢٨٥	 تشريح اليد
٢٨٦	 الكدمات والجروح
٢٨٧	 السجحات والجروح الثقبية
٢٨٧	 التهابات
٢٨٨	 التمزق
٢٨٨	 الالتواء
٢٨٩	 الخلع
٢٨٩	 الكسور
٢٩٣-٢٩١	 المراجع

٢٥٤	 الكدمات
٢٥٥	 التمزق
٢٥٦	 الالتواء
٢٥٦	 الخلع
٢٥٦	 الكسور
٢٥٦-٢٥٧	 الفصل الثامن عشر: إصابات الكتف
٢٥٩	 تشريح الكتف
٢٦١	 إصابات عظم الترقوة
٢٦٢	 إصابات المفصل الترقوي القصي
٢٦٣	 إصابات الكتف
٢٦٥	 الكدم
٢٦٥	 التمزق
٢٦٥	 الالتواء
٢٦٦-٢٦٧	 الفصل التاسع عشر: إصابات المرفق والساعد
٢٧٢	 المفصل الكعبرية الزندية
٢٧٢	 إصابات المرفق والساعد
٢٧٢	 الكدمات
٢٧٣	 التمزق
٢٧٤	 الالتواءات
٢٧٤	 الخلع
٢٧٥	 الكسور

الأسس التشريحية لتشخيص الإصابات الرياضية:

إن تشخيص الإصابات الرياضية هو عملية تقييم متكاملة شاملة للإصابة الرياضية. والمهارات الأساسية في التشخيص هي عوامل ضرورية لكل من له علاقة بالطب الرياضي. إن الكفاءة والمقدرة في عملية تشخيص الإصابات الرياضية تتطلب عدة مهارات، وتتضمن المعرفة الواسعة لعلوم الطب الرياضي والتقنية الأساسية والخبرة في التشخيص. إن هذا الفصل من الكتاب سوف يقدم مقدمة لذوي المهن التدريبية وكذلك يعرض أهمية تشخيص الإصابات الرياضية. كما سنقدم في هذا الفصل مراجعة أساسية لعوامل التشريح الأساسية للجسم البشري وما لها من علاقة بالإصابات الرياضية.

كما سوف يستعرض هذا الفصل مفهوم الإصابات الرياضية من خلال الدخول إلى الأجهزة البدنية الأساسية والتي لها أهمية مباشرة لكل من له علاقة بالرياضة والإصابات الرياضية وهي:-

١- العظام

٢- المفاصل

٣- العضلات

٤- الأعصاب

الفصل الأول

المدخل

عملية تشخيص الإصابات الرياضية