

الفهرس

الصفحة

الاهداء

المقدمة

جزء 1

الموضوع الأول: بعض الاتجاهات الحديثة في مجال اصابات الرياضيين 13

جزء 2 الرباط الصليبي الامامي ACL

الموضوع الثاني: اصابة الرباط الصليبي الامامي 19

- مقدمة 19

- التشنج 20

- التشنج الوظيفي 21

- العمل الاكلينيكي 22

- اصابات الاحتكاك البالغة وعالية الطاقة 23

- الفحص البدني 23

- عوامل الخطر المرتبطة 25

- الرياضات عالية الخطورة 25

- النوع - الجنس 25

- الاحذية 26

26	- دراسات معمليه
27	- دراسات تصويريه
28	- الصور المفصليه بالاشعه
28	- تصوير الرنين المغناطيسي MRI
28	- اختبارات اخري
28	- المعالج
28	- المرحله الحادة
28	- برنامج اعاده التأهيل
28	- العلاج الطبيعى
29	- التدخل الجراحى
30	- علاجات اخري (الحقن والمعالجة اليدوية)
32	- الادوية
33	- موانع الاستخدام والتعاطي
35	- حالات الحمل
35	- الاحتياطات
38	- المتابعات
38	- المضاعفات
40	- اهتمامات خاصة

41	الموضوع الثالث: تشخيص وعلاج اصابات الرباط الصليبي الامامى
41	- تمهيد
42	- الاسباب
44	- الوقاية
45	- التعامل مع اصابة ACL
45	- الاصابة الحادة
46	- التأهيل القوة العضلية
46	- تمرينات حركية مفتوحة مقابل تمرينات سلسلة حركية مغلقة
47	- التدريب العضلي العصبى
49	- الخلاصة
49	- التأهيل بعد الاصابة
	جزء 3: لماذا كانت المرأة عرضة لاصابة ACL
51	اكثر من الرجل
	الموضوع الرابع: اصابات الرباط الصليبي الامامى لدى الرياضيات
51	لماذا كانت المرأة اكثر تعرضاً
54	- العوامل الداخلية
56	- العوامل الخارجية
58	- الوقاية من الاصابات والتوقعات البحثية المستقبلية

- تاريخ الاصـــــــــــــابة
- الكشف والفحص البدني
- الملاحظة والفـــــــــــــــحص
- اختبارات ثبات الرباط
- التفقيــــــــم الراديوجرافي
- المعــــــــــــلاج
- الموضوع الخامس:** اهم اسباب اصابات ACL لدى الرياضيات
- الموضوع السادس:** بعض الابحاث المتعلقة بموضوعات اصابة الرباط الصليبي الامامي
- ميكانيزمات اصابة الرباط الصليبي الامامي للاعبين
- ككرة القدم**
- انماط اصابات الركبة بين الرجال والنساء بين لاعبين ولاعبات كرة السلة والقدم الجامعيين
- كرة القدم بعد اصابة الرباط الصليبي الامامي
- اصابات ACL لدى فرق كرة اليد الممتازة
- دراسة تنبؤية**
- الجراحة الترميمية للرباط الصليبي الامامي بالنسبة للاعبين لكرة القدم والسلة المراهقين
- الوقاية من اصابات الرباط الصليبي الامامي في كرة القدم عن طريق التدريب العقلي او الباطني

- 74 - بيولوجية وبيوميكانيكا الاربطة الصليبية الامامية
بالمعلومات التفضيلية عن دور ACL فى
الاستجابة الحركية
- 75 - دراسة ايديولوجية لعدد 582 لاعب كرة يد
وكرة قدم لتحليل القدرات والتحديات بالنسبة
للانشطة الرياضية
- 76 - الاصابات بين صغار لاعبي كرة القدم
بـالـدائـمـاـرـك
- 76 - الالتهاب العظمى المفصلى للركبة لدى
العديتين ولاعبى كرة القدم ورافعى الاثقال
والرملة القدامى
- 78 - الالتهاب العظمى المفصلى والانحراف المحورى
لمفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم
- 78 - وبائية وجراحية الاصابات فى كرة القدم
- تأثيرات الزمن منذ الاصابة وفقد الغضروف
الهلالى على تكامل الغضروف فى الركبة التى
ليست بها اربطة صليبية امامية كافية
- 81 - جزء 4: بعض الابحاث المتعلقة بكرة القدم واصابة ACL
- الموضوع السابع: الاصابات لدى لاعبي كرة القدم فى سن المراهقة
- 81 وقبل سن المراهقة
- تكلفة اصابات كرة القدم الامريكية
بالمدراس الثانوية
- 82

الفهرس

- المعلومات الشخصية 103
- انماط حمل النشاط البدنى 104
- تاريخ اصابة مفصل الطرف السفلى 104
- الحالة الصحية الراهنة لمفصل الطرف السفلى 104
- تنفيذ عملية المسح والاستقصاء 105
- تحليل البيبيانات 105
- المناقشة 106
- الموضوع العاشر: التأثير السيكولوجى للاصابة آثار الاشتراك المسبق**
- فى النشاط الرياضى والتدريب 113
- أهداف البحث 113
- مققدمة 113
- المشاركون 115
- عند بداية العلاج الطبيعى المبديى 115
- القياسات 116
- تحليل البيبيانات 116
- متغيرات المحصلة التغيرات مع مضى الوقت 117
- التحليل المقارن 117
- المناقشة 119
- جزء 5: التدليك واستعادة الشفاء** 123

- العضلات الباسطة والثانية للركبة للاعبى 83
- كرة القدم 83
- العضلات ومرونتها فى مختلف اوضاع لاعبى 85
- كرة القدم 85
- الاصابات العامة المنتشرة لدى لاعبى كرة القدم وتشخيصها وعلاجها والتأهيل 85
- ارتقاء مفصل الركبة والخصائص العصبية العضلية للاعبات كرة القدم وكرة السلة 86
- الارض اللينة تقلل من خطر اصابة الرباط الصليبي الامامى فى منتخب كرة القدم الاسترالى 87
- الموضوع الثامن: العوامل الداخلية والخارجية لخطر اصابة ACL**
- بين لاعبى كرة القدم الاسترالية 89
- أدوات ومناهج البحث 91
- النتائج 93
- المناقشة 94
- الموضوع التاسع: استعداد قدامى لاعبى كرة القدم المحترفين للاصابة**
- بالالتهابات العظمية المفصلية 101
- المققدمة 102
- منهج البحث 103
- مضمون الاستبيان 103

الموضوع الحادي عشر: تأثير التدليك على سرعة العودة للحالة الطبيعية

- 123 وادراك الانتعاش والاداء الرياضى المتكرر
- 123 - ملخص عام
- 123 - الهدف
- 124 - مقدمة
- 126 - الخاتمة
- 127 - المجموعه رقم 1
- 127 - المجموعه ثمان 2, 3
- 129 - التصوير المقطعى الكمبيوترى
- 130 - التحليل الاحصائى
- 130 - النتائج
- 130 - كتملة الجسم
- 130 - سرعة نبضات القلب وتركيزات اللاكتات
- 130 وجلوكوز الدم
- 131 - الراحة والاقامة المدركة والملموسة
- 131 - أداء الملاكم
- 131 - العلاقة بين لاكتات الدم والراحة أو الانتعاش
- 131 المدرك والملموس
- 132 - المناقشة
- 137 - جزء 6: طرق علاجية جديدة

الموضوع الثانى عشر: دراسة عشوائية للعلاج الموضعي لاصابات

- 137 الكدم أو الرضة الحادة باستخدام جلانتينات
- 137 - المناهج وطرق البحث
- 138 - الخاتمة
- 138 - مختصرات
- 140 - الطرق والمناهج - الاجراءات
- 143 - التحليل الاحصائى
- 144 - النتائج
- 146 - المناقشة
- 151 - جزء 7: أهم الاصابات المرتبطة بالدورة الشهرية
- الموضوع الثالث عشر: العلاقة بين الدورة الشهرية للمرأة واصابات
- 151 ACL لدى الرياضيات
- 151 - الملخص
- 153 - المواد ومناهج البحث
- 154 - الاستبيان
- 155 - التحليل الاحصائى
- 155 - اختبار اعادة اختبار وصدق الاستبيان
- 156 - ميكانيزم (آلية) الاصابة
- 156 - الدورة الشهرية
- 157 - الارتباط بين اصابة ACL والدورة الشهرية

- 157 - صدق استمارة الاستبيان
- 157 - المناقشة
- الموضوع الرابع عشر: تأثير الدورة الشهرية على اصابات ACL
- 163 لدى السيدات طبقا لمستويات الهرمونات
- الموضوع الخامس عشر: العوامل العصبية العضلية والهرمونية المرتبطة باصابات الركبة لدى الرياضيات-
- 164 استراتيجيات التدخل
- الموضوع السادس عشر: تأثير الاستروجين على الأيض الخلوى
- الموضوع السابع عشر: اقراص منع الحمل تعتبر ثورة
- 166 لصالح الرياضيات
- الموضوع الثامن عشر: الارتباط بين الدورة الشهرية واصابات ACL
- 167 لدى الرياضيات
- الموضوع التاسع عشر: قياسات نسبة الدهون بالجسم وعدم انتظام
- 168 الدورة الشهرية لدى الرياضيات
- الموضوع العشرون: اصابات لاعبات كرة القدم وعلاقتها بالدورة
- 169 الشهرية واستخدام اقراص منع الحمل
- الموضوع الواحد والعشرون: الرياضيات اللائى دورتهن الشهرية غير
- 170 منظمه معرضات لاصابات عضلية هيكلية أكثر
- الموضوع الثانى والعشرون: كسور الاجهاد والرياضيات
- 170
- الموضوع الثالث والعشرون: تقرير مختصر عن استعراض العلاج
- 171 بالنسبة لانقطاع الطمث المرتبط بالتمارين البدنية

- الموضوع الرابع والعشرون: أنماط وأساليب التدريب المختلفة
- والكثافة النوعية المعدنية فى جسم الفخذ لدى
- الرياضيات المستعدات 172
- الموضوع الخامس والعشرون: يحدث اجهاد العظام على أساس متصل
- يتضمن عوامل ميكانيكية وأيضاً عوامل
- هرمونية وغلذائية 173
- الموضوع السادس والعشرون: أهم العوامل المرتبطة بحالات عدم انتظام
- الدورة الشهرية وانخفاض الكثافة النوعية المعدنية
- للعظام لدى الرياضيات 174
- الموضوع السابع والعشرون: وعن تأثيرات برنامج التدريب المخصص
- للمسنات على المحتوى المعدنى لعظم العقب 175
- الموضوع الثامن والعشرون: مقارنة المحتوى المعدنى للعظام 176
- الموضوع التاسع والعشرون: الغذاء وحالة العظام لدى العداءات اللائى
- انقطع حبيضهن 177
- الموضوع الثلاثون: حالة ووضع الهرمونات والمحتوى المعدنى للعظام لدى
- الرياضيات والمتدربات فى رياضيات التحمل والقوة
- لدى النساء الساكنات فى مرحلة ما بعد سن اليأس 178
- الموضوع الواحد والثلاثون: الوظيفة الطمئية والكتلة العظمية لدى
- عداءات المسافات الطويلة الممتازة سمات الغدد
- الصماء والحالة الايضية 179
- الموضوع الثانى والثلاثون: هل تؤدى الألعاب الرياضية الخاصة
- بالقوة والتحمل الى هشاشة وخلخله العظام
- لدى الرياضيات 180

189	- الارتباط الممكن بين استجابة الحركة الخلوية والتلف العضلي
189	- تأثير التمرينات المزمنة
191	- الميكانيزمات العصبية الغدية الصماء
192	- الميكانيزمات الايضية الميتابولية
192	- الجلوتامين
193	- المواد الكربوهيدراتية والوظيفة المناعية
193	38 العلاقة الارتباطية لدراسة تنبؤية عن طريق استخدام MRI وعوامل الخطر الاكلينيكية
195	لاصابة عضلات الفخذ الخلفية بالاجهاد.
195	الموضوع الثامن والثلاثون: العلاقة الارتباطية لدراسة تنبؤية
195	- الطريقة والمنهج
195	- النتائج
196	- الاستنتاجات
198	- الطريقة
199	- النتائج
200	- المناقشة
201	- تحليل المصفوفه
201	- المقارنة بين الفريق الأول والثاني
202	- مستوى المنافسة

180	الموضوع الثالث والثلاثون: تأثير برامج التدريب الرياضي على الكتلة العظمية تحليل بعدى للتجارب والمحاولات المنشورة بالنسبة للسيدات والرياضيات بعد سن اليأس
182	الموضوع الرابع والثلاثون: تأثير التدريب النوعي (الخاص) على الدورة الشهرية ومتانة العظام
182	الموضوع الخامس والثلاثون: العلاقة بين الاستهلاك الغذائي ومؤشر كتلة الجسم والوظيفة الطمئية واصابات راقصات الباليه
183	الموضوع السادس والثلاثون: المشاكل الصحية للرياضيات في سن المراهقة
185	جزء 8: أثر النشاط البدني على المناعة
185	الموضوع السابع والثلاثون: تأثير التمرينات البدنية علي الخلايا الليمفاوية وافرازاتها
185	- اهداف البحث
185	- النتائج
185	- الخلاصة
186	- مقدمه
187	- تأثير التمرينات العنيفه علي وظيفة الخلايا الليمفاوية
188	- تأثير التمرينات العنيفه علي مستويات الحركة الخلوية

- 216 - الخلع الكامل
- 218 - الكسور
- 219 - انواع الكسور
- 220 - فحص الاصابة
- 220 - التواء الكسور
- جزء 11:** اشتراك اللاعب بعد الاصابة
- الموضوع الواحد والاربعون اسس ومبادئ تتعلق بعودة
- اشتراك اللاعب بعد الاصابة
- 223 الموضوع الثاني والاربعون مبادئ الفحص الطبي
- 224 علي اللاعب
- 234 الموضوع الثالث والاربعون الاسعافات الاولى
- 241 الموضوع الرابع والاربعون طرق التام الاصابات وانواعها
- 247 **جزء 12:** علاقة اصابات الرياضة بالمحيط والعودة
- للمحالة الطبية
- الموضوع الخامس والاربعون الاصابات الناتجة من
- 247 المحيط
- الموضوع السادس والاربعون الوقاية من اصابات الرياضة
- من خلال علاقة الطاقة باستعادة الشفاء
- والعودة للحالة الطبيعية.
- 255 **جزء 14:** العلاج الطبيعي
- 271

- 202 - تعريف التهاب العظمة العانية
- 202 - احصائيات
- 203 - الخلل لاصابة
- 205 **جزء 9:** دور الكمبيوتر في مجال الاصابات
- الموضوع التاسع والثلاثون محاكاة كمبيوترية لاجهادات الرباط
- الصليبي الامامي في مختلف المجتمعات
- 205 الانثروبولوجية
- 206 - مقدمة
- 208 - اجراءات البحث
- 209 - النتائج
- 209 - المناقشة
- 211 **جزء 10:** الفعل ورد الفعل وعلاقته بالاصابات
- الموضوع الاربعون الفعل ورد الفعل بالنسبة للاصابات
- 211 الناتجة من الضغوط
- 211 - الرضوض او الكدمات
- 211 - الكدمات
- 212 - الاصابات الناتجة من الشد او المط
- 212 - التمزق
- 214 - الملع او الالتواء
- 216 - الخلع

الفهرس

الموضوع الثامن والاربعون الاختراق او النفاذ الحراري 283

- الآثار الفسسيولوجية 283
- الاستخدامات 284
- النفاذ الحراري بالميكروويف 284
- الآثار الفسسيولوجية 284
- متى يستخدم الميكروويف 285
- المحاذير 285
- العلاج الحراري المخترق بالموجات فوق الصوتية 285
- الآثار الفسسيولوجية 286
- العملية 286
- متى يستخدم 286
- المحاذير 287

الموضوع التاسع والاربعون التنشيط العضلي باستخدام الكهرباء 289

- التنشيط الجلفي 289
- التنشيط الفارادي 289
- التنشيط المتموج 290
- العملية 290
- المحاذير 290

الموضوع الخمسون الاجراءات التي يجب اتباعه بالنسبة لبعض

- الاصابات 291

الموضوع السابع والاربعون طرق العلاج التبريدي 271

- المبردات الرش 271
- مساج الثلج 272
- العلاج الحراري السطحي 272
- العلاج بالحرارة الرطبة 273
- التأثيرات الفسسيولوجية 274
- طرق الاستخدام 274
- تخديرات واحتميات 274
- الكمادات الرطبة الساخنة 275
- حمامات الغمر 275
- الشطف بالماء الساخن 275
- الحمامات الدوامية 276
- حمامات البرافين 277
- علاجات حرارية سطحية اخرى 278
- حمامات الهواء الساخن والبخار 279
- حمامات البخار 279
- البلاسم والمراهم المسكنة للالم 280
- الآثار الفسسيولوجية 280
- كمادات البلاسم المسكن 281
- الطريقة 281

- 291 الرضوض أو الكدمات الحادة
- 294 - التتمم زق الحاد
- 299 - الالتواء الحاد
- 314 المراجـع
- 327 الفـرس