

الفهرس

الصفحة	الموضوع
	المقدمة
	الباب الأول (المفهوم العام للإصابات)
١	المفهوم العام للإصابات
٢	خصائص الإصابات الرياضية
٤	درجات الإصابة
١٠	العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى حدوث الإصابة
١٢	ميكانيكية الإصابة الرياضية
٢٥	أهم التغيرات المصاحبة للإصابة
٢٧	التوزيع الموسمي للإصابات
٣٠	عوامل الوقاية والحد من حدوث الإصابات
٣٣	العوامل التي تساعد على نجاح البرامج العلاجية
	الباب الثاني (العلاج الطبيعي)
٣٧	مفهوم العلاج الطبيعي ودوره في المجال الرياضي
٣٨	أهداف برامج العلاج الطبيعي
٣٩	وسائل العلاج الطبيعي
٤١	التمرينات العلاجية
٤٢	الأشعة تحت الحمراء ، تأثيرها الفسيولوجي واستعمالاتها
٤٥	الأشعة فوق البنفسجية ، تأثيرها الفسيولوجي واستعمالاتها

٨٥	التدليك
٨٧	التأثيرات الفسيولوجية للتدليك
٨٩	التعليمات الواجب إتباعها عند إجراء التدليك
٩٠	أنواع التدليك الرئيسية
١٠٨	طرق استخدام الأنواع المختلفة للتدليك
	الباب الثالث (الإصابات الرياضية و علاجها)
١١٩	العمود الفقري
١٢٠	التركيب التشريحي للعمود الفقري
١٢٣	عضلات العمود الفقري
١٢٦	إصابات العمود الفقري (الإصابات الحادة)
١٢٧	الإصابات العضلية
١٢٨	إصابات الجزء العنقي
١٢٩	كسور الجزء القطني والصدرى والعمود الفقري
١٣٠	كسور جسم الفقرات
١٣٢	إصابات الأربطة الخلفية للفقرات
١٣٣	الانزلاق الغضروفي
١٤٢	الإصابات المزمنة للعمود الفقري
١٤٢	إصابات الجلد والأنسجة الرخوة في جسم الإنسان
١٤٢	أولا : الجروح
١٤٣	الجروح المقللة
١٤٣	الكدمات

٤٧	الموجات فوق الصوتية
٤٩	العلاج المائي
٥٠	القواعد الأساسية للعلاج المائي
٥١	الوسائل المستخدمة في العلاج المائي
٥١	الحمام الدافئ والساخن الكامل
٥٣	الحمام البارد الكامل
٥٣	الحمامات المعدنية
٥٤	حمام الطمي
٥٥	حمامات ثاني أكسيد الكربون
٥٦	حمام الشمع
٥٧	حمام السونا وحمام البخار
٥٩	حمام التدفق المائي
٦١	الحمام الاهتزازي
٦٢	الكمامات الساخنة الجافة والرطبة
٦٤	الكمامات الباردة
٦٥	العلاج الكهربائي
٦٧	تيار فراديك تيار جلفانيك
٦٨	العلاج بأشعة الليزر
٧٣	العلاج بالإبر الصينية
٧٧	محطات الطاقة في جسم الإنسان
٨٠	طريقة العلاج بالإبر الصينية

١٨٠	كسر عظم الكوع
١٨١	الخلع
١٨٢	أنواع الخلع ومضاعفاته
١٨٦	خلع عظمة الترقوة
١٨٨	الخلع المفصلي الترقوي
١٨٨	خلع مفصل الكتف
١٩٠	خلع مفصل الكوع
	كسور و إصابات الطرف السفلي
١٩١	كسر عظم الحوض
١٩٢	كسر عظم الفخذ
١٩٤	كسر عظم الردفه
١٩٥	كسر عظمة الساق
١٩٧	كسور و إصابات مفصل الركبة
١٩٨	كسر عظام القدم
٢٠٠	إصابات المفاصل
٢٠٣	الخلع المفصلي
٢٠٨	الكدم المفصلي
٢١٣	الالتواء
٢١٥	إرتشاح المحفظة الزلالية
٢١٧	بعض إصابات الركبة الشائعة
٢١٧	كدمة الركبة

١٤٤	السحجات
١٤٦	التجمع الدموي
١٤٨	الرضوض
١٤٩	الجروح المفتوحة
١٤٩	جرح قطعي / جرح رضي / جرح نافذ / جرح متهتك
١٥٤	ثانياً : الحروق
١٥٤	حروق من الدرجة الأولى / و الثانية / و الثالثة
١٥٦	الإسعافات الأولية للحروق
	إصابات العظام
١٥٩	الكسور
١٦٠	أنواع الكسور
١٦٥	مراحل التئام الكسور
١٦٦	كسور وإصابات الطرف العلوي
١٦٦	كسور عظام الجمجمة
١٦٧	كسور عظام الوجه والأنف
١٦٨	كسور عظام الترقوة
١٧٠	كسور عظام الفك السفلي
١٧٣	كسور الأضلاع
١٧٥	كسر عظم اللوح
١٧٧	كسر عظم الساعد والرسغ
١٧٨	كسر عظم اليد والأصابع

٢٨٩	وسائل منشطة أخرى
٢٩٠	الإدمان
٢٩٢	الإدمان بالمخدرات و العقاقير
٢٩٣	الإدمان بشرب الخمر
٢٩٥	الإدمان بتعاطي الأفيون
٢٩٦	الإدمان بتعاطي الهيروين
٢٩٦	الإدمان بتعاطي المورفين
٢٩٧	الإدمان بتعاطي الحشيش
٢٩٨	أضرار و تأثير الإدمان
٣٠٢	بعض التمرينات الخاصة
٣١٧	المراجع

٢٢٠	إصابة الرباط الصليبي
٢٢٤	الغضاريف الهلالية
٢٣٠	تمزق الروابط
٢٣٣	إصابة الغشاء المخاطي
٢٣٩	إصابة العضلات
٢٤٤	التمزق العضلي
٢٤٧	التمزق العضلي للفخذ
٢٤٩	تمزق الأوتار
٢٥٢	الكدمات العضلي / التصلب العضلي
٢٥٧	الاجهاد و التصلب العضلي
٢٦٠	التكلس العضلي
٢٦٤	تأهيل مفصل الركبة
٢٦٦	تأهيل العمود الفقري
٢٦٨	إصابة الأعصاب
٢٧٣	إصابة المخ / الارتجاج
٢٧٦	الشلل / الإغماء / الصدمة
٢٨٠	كدمات الأعصاب
٢٨٤	التمزق
	الفصل الرابع المنشطات و العقاقير المخدرة
٢٨٨	العقاقير و الأدوية المحظورة
٢٨٨	مجموعة أدوية لها تحفظات خاصة