

المستوى: ماستر 1
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي و التحضير البدني
السداسي: الاول
أستاذ المقياس: سويسي

امتحان في مقياس الاصابات والاسعافات الاولية

السنة الجامعية: 2024-2023

السؤال 1 : عرف المسعف و أذكر شروط تقديم الإسعافات الأولية .

السؤال 2 : ماذا يعني لك مصطلح DRSABCD في مجال الإسعافات الأولية ؟

السؤال 3 : أذكر أسباب الإصابات الرياضية في المجال الرياضي

السؤال 4 : ما هي الاسعافات الاولية التي يجب تقديمها في حالة الاصابة بكسور؟

المستوى: **1** ماستر
التخصص: **التدريب الرياضي النخبوي و التحضير البدني**
السادسي: **الاول**
أستاذ المقياس: **سويسي**

الإجابة النموذجية لمقياس الإصابات والإسعافات الأولية

السنة الجامعية: **2023-2024**

الإجابة 1 : (4 نقاط)

تعريف المسعف : 1ن

هو الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية والعناية بالمصاب أو من تعرض لحالة مرضية مفاجئة ، بشرط أن يكون مؤهلا للقيام بهذا العمل بحصوله على التدريب المناسب بالمراكز الصحية المتخصصة ولديه المعلومات التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بشكل صحيح لأنقاذ حياته.

شروط تقديم الإسعافات الأولية : 3ن

1. المعرفة التامة بقواعد الإسعافات الأولية وطريقة تنفيذها .
2. تأمين موقع الحادث - وعزل الجسم وتقديم مكان الحادث .
3. تنفيذ عملية التنفس الصناعي وكيفية فتح ممرات للهواء .
4. الوضع الملائم للمريض أو المصاب أثناء إسعافه .
5. معرفة الأعراض وعلامات الخطر للمشاكل الطبية .
6. معرفة علامات الاستجابة من عدمها للمصاب .
7. معرفة ما إذا كان يوجد نزيف داخلي أم لا .
8. السيطرة على النزيف الداخلي .
9. التعامل مع إصابات العمود الفقري

الإجابة 2 : مصطلح **DRSABCD** في مجال الإسعافات الأولية (6 نقاط)

من أساسيات الإسعافات الأولية التي يجب معرفتها وإتباعها بالتسلسل المتمثل في قاعدة : **DRSABCD** ، فهي ترتب الإجراءات حسب أهميتها ، وفيما يلي التفسير المفصل لها :

D (Danger) وهي تعني الخطر ، فلا بد من التأكد من سلامة المسعف أولا ولا داعي لأن يعرض نفسه للخطر ، ومن ثم التأكد من سلامة المصاب والبيئة المحيطة به . **0.5ن**

R (Réponse): وتعني استجابة المصاب ، هل هو في وعيه ، يتجاوب مع المسعف عند سؤاله والحديث معه ، أو عند الضغط على اليدين أو الكتفين **0.5ن**

S (Secours) طلب المساعدة فورا ، وذلك بالاتصال بالإسعاف بشكل سريع والتعاون مع الفريق والإجابة على جميع الأسئلة. **0.5ن**

A (Air way): وتعني المجاري التنفسية ، فيجب التأكد من أن الشخص يتنفس ، وأن المجاري التنفسية مفتوحة. **1ن**

B (Brathing): يقصد بها التنفس ، ويتم فحصه بالنظر إلى حركة الصدر لأعلى وأسفل ، تقريب الأذن من الفم والأنف لسماع صوت التنفس فإذا كان المصاب فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس مع الحفاظ على الرأس ، الرقبة والعمود الفقري على استقامة. **1ن**

CPR (Réanimation cardio pulmonaire) : 1.5ن

وهي الإنعاش القلبي الرئوي ، ويتم تطبيقها عندما يكون المصاب فاقد للوعي ولا يتنفس ، وعندها يجب وضع المريض على ظهره ، إمالة رأسه للخلف برفق ورفع الذقن ، ثم يضع المسعف كعب أحد الكفين منتصف صدر المصاب وتوضع اليد الأخرى فوقها ويتم الضغط لأسفل بقوة

وسلاسة لمسافة تساوي ثلث عمق تجويف القفص الصدري 30 مرة، ومن ثم إعطاء نفسين لوتكرار تلك لمصاب، العملية 5 مرات خلال دقيقتين و (Défibrillation) D: يتم اللجوء إلى الصعق الكهربائي، ويستخدم إذا كان المصاب فاقد للوعي ولا يتنفس، فقد أصبحت هذه الأجهزة متوفرة واستخدامها سهل جدا بإتباع التعليمات المطلوبة. 1ن

الإجابة 3 : أسباب الإصابات الرياضية في المجال الرياضي (7 نقاط)

1. التدريب غير العلمي : 3 ن

ويقصد به إذا ما تم التدريب بأسلوب لا يعتمد على المبادئ والأسس العلمية ساهم ذلك في حدوث الإصابة كما يلي:

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية مع مراعاة عدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلاً إذا ما اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية.

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضاً عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلة التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما قد يسبب إصابته مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس الفخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الأنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية.

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي.

سواء كان برنامجاً سنوياً أو شهرياً أو أسبوعياً أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة ، فإن أقصى حمل للاعب 100% من مستواه، مع مراعاة أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفاً 20-30% من مستوى اللاعب، وقد يفضل أحياناً الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريباً عنيفاً في هذا اليوم فكثيراً ما يتعرض للإصابة.

كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب، حيث إنه من المفضل أن تتناسب شدة الحمل التدريبي تناسباً عكسياً مع حجم الحمل، بمعنى أنه إذا زادت شدة الحمل بمحتواها من (درجة السرعة أو زيادة وزن الثقل أو فاعلية الأداء) فإنه يلزم بالضرورة خفض حجم الحمل (عدد مرات التكرار)، حيث إنه إذا ارتفعت الشدة والحجم في نفس الوقت تعرض اللاعب للإصابة.

د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب.

ويقصد بالإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهما، أيضاً أن يتناسب وطبيعة الطقس العام سواء كان صيفاً أو شتاءً مع مراعاة التدرج في التدريب على اختلاف مراحل (منخفض الشدة - متوسط الشدة - عالي الشدة) تجنباً لحدوث إصابات.

ه- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة.

إن الملاحظة الدقيقة والحيدة من قبل المدرب للاعبين تساعده في عدم إشراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ومن ثم فلا بد من ملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في أداء اللاعب وتكراره يُسبب إصابته، مثل محاولة أداء لاعب الجيمباز لحركة في مفصل من المفاصل المشتركة في أداء إحدى الحركات وتكون أكبر من فاعلية المدى الطبيعي لهذا المفصل مما قد يسبب تمزقاً بأربطة المفصل أو خلعاً به.

و- سوء اختيار مواعيد التدريب

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلاً التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفاً، وعكس ذلك في موسم الشتاء.

2- مخالفة الروح الرياضية: 1ن

تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع ويسبب ذلك:

التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الإعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يوجه المدرب لاعبه للعنف والخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس بما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسة المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهارياً وفنياً

الحماس والشحن النفسي المبالغ فيه مما قد يسبب إصابته أو إصابة منافسه.

3- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية: 1ن

تهدف القوانين الرياضية إلى حماية للاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين يؤدي إلى حدوث إصابات كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، وكنتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن مخالفة المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين تسبب احتمال إصابتهم، وكذلك فإن مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات الرياضية مثل زيادة طول السلاح وصغر حجم الواقي أو القناع في المبارزة أو عدم استدارة الكرة أو وجود بروزات في قوائم الكرة الطائرة أو السلة تسبب إصابات للاعبين

4- إهمال نتائج الفحوص المعملية والاختبارات الفسيولوجية للاعبين وعدم الأخذ بها: 1ن

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث إصابات، كمهاجمة لاعب من الخلف أو مهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

5- استخدام الأدوات الرياضية الغير ملائمة لطبيعة الأداء. 1ن
نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم ، مضرب التنس وسلاح المبارزة فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه حتى لا ينتج عنه الإصابات .

الإجابة 4 : الإسعافات الأولية للكسور : (3 نقاط)

1. من حيث المبدأ يجب توخي الحذر في معاملة المصاب بالكسر، وذلك بتجنب استخدام العنف أو القوة (برفق وعناية).
2. امنع المصاب من النهوض و التحرك.
3. تجنب ربط جذع الطرف المصاب برباط ضاغط .
4. تجنب إرجاع الكسر من غير المختصين (الطبيب) وإبقاء الكسر على ما وجد عليه.
5. لا تنقله إلى مكان آخر إلا بعد تثبيت الكسر . حذاري من الصدمة عند تثبيت الكسر .
6. نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع وقت.
7. في حالة وجود جرح يجب تغطيته بالقطن النظيف و لفه بالرباط الضاغط لوقف النزيف قبل تثبيت الكسر.
7. يثبت الكسر بواسطة استخدام الجبائر ، و الجبيرة هي لوح من البلاستيك أو الخشب أو المعدن تم إعداده للاستخدام ، كما يمكن إعدادها في وقت الإصابة .