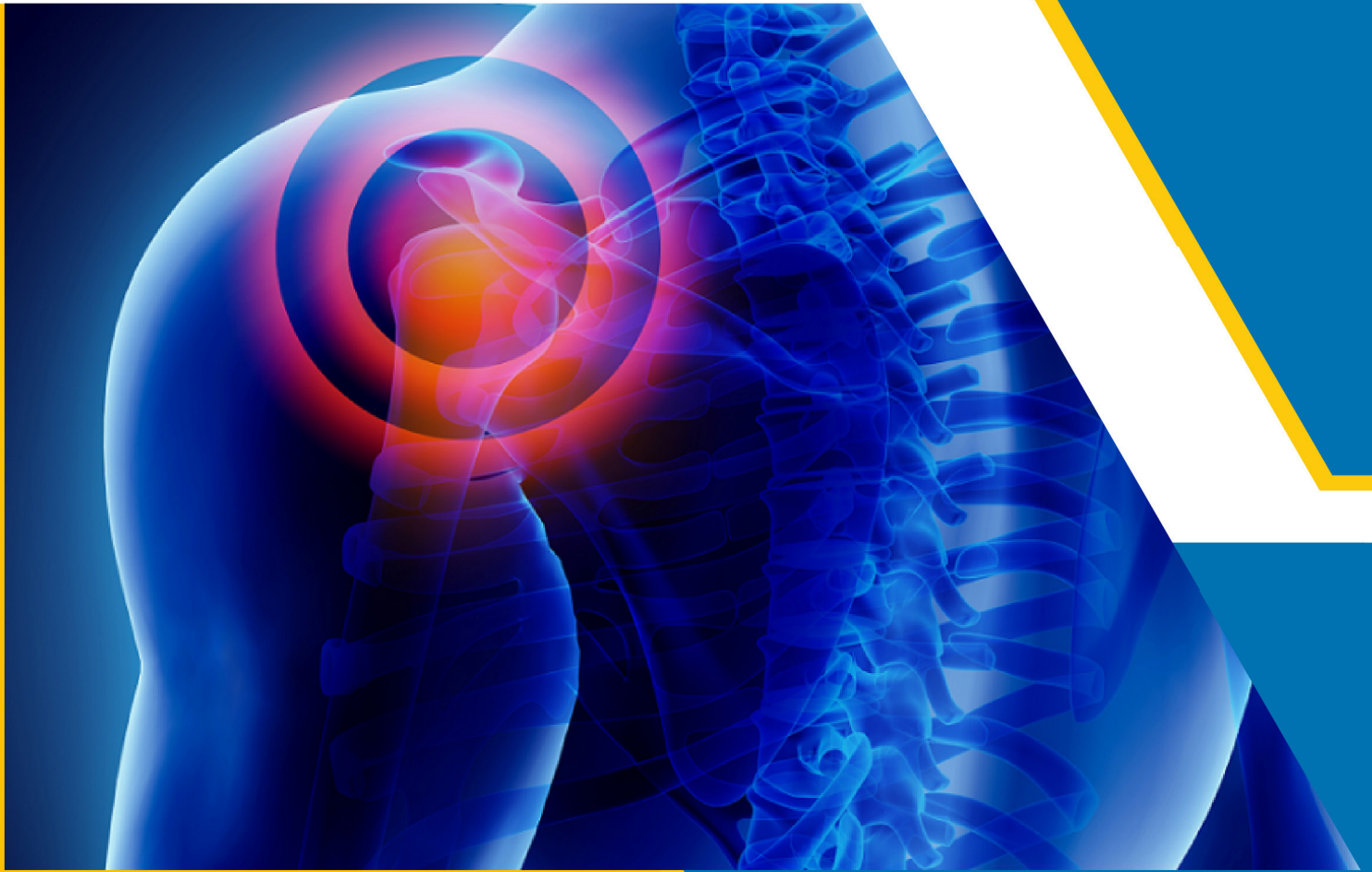


# مقدمة في الاصابات الرياضية

## Introduction to Sport Injuries







## الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

### مقدمة في الاصابات الرياضية Introduction to Sport Injuries

الدكتور علي فالح سلمان

2022

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2022

First published	2022
The Compiler	Dr. Ali Faleh Salman
Copyright	Swedish Academy of Sports Training (SAST)
Address	Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website	<a href="http://www.swedish-academy.se">www.swedish-academy.se</a>
Printing press	Yakobs AB
ISBN	978-91-985151-9-0

## المحتويات

### الفصل الأول: مدخل إلى الطب الرياضي وإصابات الملاعب

- 18.....الإصابات الرياضية.....
- 18.....أنواع الإصابات الرياضية.....
- 18.....الإصابات الحادة.....
- 19.....إصابات الحمل الزائد.....
- 19.....كيف تنشأ الإصابات؟.....
- 19.....الأنواع المختلفة للإصابات (حسب الأجزاء المصابة).....
- 20.....الأربطة.. بناؤها ووظائفها.....
- 20.....التكيف مع التدريب.....
- 21.....إصابات الأربطة.....
- 22.....مراحل الالتهاب.....
- 23.....الأوتار (Tendons).....
- 24.....تكيف الأوتار بالتدريب.....
- 24.....إصابات الأوتار.....
- 24.....الهيكل العظمي.....
- 25.....التكيف بالتدريب (Adaptation training).....
- 26.....الكسور (Fractures).....
- 27.....التمزق العضلي (Rupture) الأسباب.. الأعراض.. العلاج.....
- 27.....ما التمزق العضلي؟.....
- 27.....ما أضرار حدوث التمزق العضلي؟.....
- 28.....كيف نشعر بالتمزق العضلي؟.....
- 29.....ما أسباب التمزق العضلي؟.....
- 29.....ماذا يجب أن نعمل مباشرة عند الإصابة بالتمزق العضلي؟.....
- 29.....كيف يمكننا الرجوع إلى حالتنا الطبيعية (الاستشفاء)؟.....
- 30.....ما مبدأ (PRICE)؟.....
- 31.....ما هي مضادات الالتهابات غير الستيرويدية NSAIDs؟.....
- 31.....المخاطر.....
- 31.....كيف تعمل تلك المضادات؟.....
- 32.....مثبطات كوكس-2 (2-COX).....
- 33.....تطبيقات العلاج.....

### الفصل الثاني: إعادة التأهيل في الألعاب الرياضية

- 36.....عناصر إعادة التأهيل في الرياضة.....
- 36.....التقوية Strengthening.....
- 36.....تدريب العضلات بعد الإصابة.....
- 36.....التدريب الثابت (المتساوي) Isometric.....
- 37.....التدريب الديناميكي (المتحرك) Dynamic training.....

38.....	تمارين السلسلة الحركية المفتوحة والمغلقة
38.....	تمارين السلسلة الحركية المفتوحة
38.....	تمارين السلسلة الحركية المغلقة
39.....	القوة القصوى الانفجارية
39.....	تدريبات القفز (Plyometric)
40.....	استقبال الإحساس والتناسق Proprioception and coordination
41.....	قوة تحمل القلب والأوعية الدموية
41.....	المهارات العلاجية للمهارات الرياضية الخاصة (Sport-specific skill conditioning)
41.....	إعادة التأهيل بالتمارين الرياضية الخاصة في الماء
41.....	العلاج الطبيعي والحركي ((Movement therapy and physical therapy)
43.....	النواحي النفسية بعد الإصابة وإعادة التأهيل
43.....	قواعد إعادة التأهيل (Rehabilitation Principles)
43.....	الميكانيكا الحيوية (Biomechanics)
44.....	مدى الحركة (Range of motion)
44.....	المرونة Stretching
45.....	تسهيل التحفيز العصبي العضلي
45.....	المرونة المتحركة
46.....	تحليل الحركة Movement analysis
46.....	تدريبات القوة: Strength training
47.....	التوازن
47.....	المناطق المختلفة للتوازن
47.....	المحور
47.....	الطرف العلوي
47.....	الطرف السفلي
48.....	تحفيز الجهاز العصبي العضلي كهربائياً
48.....	رياضة تتلاءم مع المهارات الخاصة للفعالية الرياضية
48.....	عودة الرياضي تدريجياً؛ للتنافس والنشاط الكامل

## الفصل الثالث: مفصل الكاحل

52.....	تشريح القدم
52.....	عظام القدم
53.....	أربطة مفصل الكاحل
53.....	أقواس القدم
54.....	إصابات مفصل الكاحل
55.....	عدم استقرار أربطة المفصل (Ligament Instability)
55.....	إصابة الرباط الأنسي (Medial Collateral Ligament injury)
59.....	إصابة الرباط الشظوي الظنبوبي (Tibiofibular ligament tear)
59.....	إصابة كاحل كرة القدم (Anterior impingement ankle)

- 62.....مرض هاكلوند (Haglund's disease)
- 63.....التهاب اللقافة الأخمصية (Plantar fascia)
- 64.....الكسر الإجهادي
- 65.....كسر جونسن
- 66.....مشط مورتن

## الفصل الرابع: الساق

- 70.....تشريح الساق
- 70.....إصابات الساق
- 70.....التهاب في وتر العرقوب (وتر أخيل)
- 71.....التمزق الكامل في وتر أخيل (الوتر العرقوبي)
- 72.....اختبار تومسن (Thomsons test)
- 72.....تمزق عضلة الساق
- 73.....ألم عضلة الساق المزمن
- 74.....إصابة متلازمة الظنبوب الأنسي
- 75.....الكسر الإجهادي

## الفصل الخامس: مفصل الركبة

- 78.....نظرة تشريحية لمفصل الركبة
- 80.....إصابات مفصل الركبة
- 80.....إصابة الرباط الصليبي الأمامي (ACL Anterior Cruciate Ligamen Injury)
- 82.....إصابة الرباط الصليبي الخلفي (PCL Posterior cruciate ligament injury)
- 83.....إصابة الرباط الإنسي الجانبي في الركبة ((Medial collateral ligament injuries (MCL))
- 86.....تمزق الرباط الوحشي في الركبة: ((LCL) Lateral collateral ligament)
- 88.....إصابات غضاريف الركبة: Meniscus injuries
- 88.....تشريح غضاريف الركبة:
- 89.....وظائف الغضاريف الهلالية في الركبة: Meniscal functions
- 90.....الميكانيكا الحيوية لإصابة الغضاريف (Biomechanics of meniscus injury)
- 90.....تمزق الغضروف الهلالي الإنسي (Medial Meniscus Tear)
- 91.....أنواع إصابات الغضروف الهلالي الإنسي
- 92.....تمزق الغضروف الهلالي الوحشي
- 93.....ركبة القافز (Jumpers Knee)
- 95.....ركبة العدائين (Runners Knee)
- 96.....تمزق الوتر الرضفي (Patellar Tendor Rupture)
- 97.....خلع الركبة (Dislocated Knee)
- 99.....ورم الغشاء المفصلي (Pimgmented villonodular synovitis PVNS)
- 99.....الالتهاب الكيسي تحت الرضفة (Infra-patellar Bursitis)

## الفصل السادس: الفخذ

102.....	الفخذ
102.....	إصابات الفخذ (Thigh injuries)
102.....	تمزق العضلة الفخذية الخلفية (Hamstring Strain)
106.....	تمزق العضلة الفخذية ذات الأربع رؤوس (Quadriceps Strain)
110.....	كدمة العضلة ذات الأربع رؤوس (Dead Leg) (Quadriceps Contusion)
110.....	التمزق داخل العضلة
110.....	التمزق بين العضلات
111.....	تصنيف الكدمات
112.....	تمزق وتر العضلة المستقيمة الفخذية (Rupture of the Rectus Femoris Tendon)
113.....	التهاب وتر العضلة المستقيمة الفخذية (Rectus Femoris Tendon Inflammation)
113.....	كسر إجهاد عظم الفخذ (Stress Fracture of the Femur)
114.....	كسر عظم الفخذ (Femur Fracture)
115.....	أسباب أقل شيوعاً لألم العضلة الفخذية الخلفية
115.....	التهاب وتر العضلة الفخذية الخلفية العلوي (Tendinopathy)
116.....	متلازمة المقصورة الفخذية الخلفية (Posterior thigh compartment syndrome)
116.....	اقتلاع وتر العضلة الفخذية الخلفية (Hamstring tendon avulsion)

## الفصل السابع: مفصل الورك والحوض

118.....	تشريح مفصل الورك والحوض
118.....	عظام مفصل الورك
119.....	كبسولة مفصل الورك
119.....	أربطة مفصل الورك
119.....	شفاه عظمة الحُق Labrum في مفصل الورك
119.....	المجموعات العضلية التي تحيط بمفصل الورك
120.....	الألم في الفخذ والحوض والورك (Pain in the groin, pelvis and hip joint)
121.....	إصابات مفصل الورك
122.....	تمزق العضلة المُقربة الطويلة Rupture of the adductor longus muscle
123.....	إصابات الاستخدام المُفرط للعضلة الحرقفية القطنية
123.....	تمزقات عضلة الورك الحرقفية القطنية
124.....	متلازمة الفرقة في مفصل الفخذ Snapping hip
124.....	التهاب أوتار الجزء العلوي من العضلة المستقيمة الفخذية
124.....	تمزق الجزء العلوي من العضلة المستقيمة الفخذية
125.....	تمزق عضلات البطن Abdominal Strain
126.....	التهاب مفصل عظمة العانة Ruptures of the abdominal muscles
127.....	الإصابة أو التمزق الناتج عن إفراط الاستخدام لعضلات الفخذ الأخرى
127.....	تلف الشفاه والغضروف
127.....	التغيُّرات في مفصل الورك
127.....	الصدام الفخذي الحُقّي



128.....	الإعاقة الوظيفية Cam impingement
128.....	الإعاقة الوظيفية للكماشة Pincer
128.....	فتق الرياضة "Sports hernia"
129.....	الفتق البطني الأوّلي (Incipient abdominal hernia)
129.....	التهاب الأعضاء الداخلية (Inflammation of internal organs)
130.....	تشابك العصب (Nerve entrapment)
131.....	الاعتلال الوظيفي في مفصل العَجَز الحرقفي
131.....	اضطراب جراب الورك (inflammation and calcification of the greater trochanter)
132.....	التهاب مخدة الورك (Trochanter bursitis)
133.....	شكوى إصابات الورك عند الأطفال والمراهقين
133.....	مرض بيرت (Perthes' disease)
133.....	فصل رأس عظمة الفخذ (Femoral head epiphysiolysis)

## الفصل الثامن: العمود الفقري

136.....	تشريح الظهر
136.....	عظام العمود الفقري
137.....	المفاصل
138.....	الأربطة
138.....	العضلات العميقة في الظهر
139.....	العضلات السطحية أسفل الظهر
139.....	علاج آلام أسفل الظهر الحادة
140.....	البدء التدريجي لآلم أسفل الظهر
141.....	تقليل ألم الظهر
143.....	الإسعافات الأولية لإصابات الظهر
143.....	الإصابات والظروف الشائعة للظهر
143.....	ألم المفصل العجزي الحرقفي: sacroiliac joint
144.....	اختبارات الفحص
145.....	اختبار ستورك Stork Test
145.....	دوران الحرقفة Iliac Rotation
146.....	علاج آلام المفاصل العجزية الحرقفية:
146.....	الانزلاق الغضروفي (Slipped Disc)
149.....	ألم المفصل الوجهي Facet Joint Pain
150.....	إجهاد العضلات في أسفل الظهر:
152.....	كسر عظمة العصعص
152.....	ألم عرق النسا: Sciatica
153.....	الانزلاق الغضروفي
153.....	متلازمة العضلة الكمثرية
153.....	كدمات ورضوض عظمة العصعص
156.....	كسر الضغط على العمود الفقري

157.....	liolumbar Ligament القطني الحرقفي
157.....	Lumbago (آلام أسفل الظهر): اللومباجو
157.....	علاج آلام أسفل الظهر:
158.....	(Lumbocasal Sprain) الالتواء القطني العجزي
159.....	Hyperlordosis المفرط «القعس»
161.....	Scoliosis الجنف:
162.....	(Paravertebral Trigger Points) نقاط التوتر العضلي جنب الفقارية
162.....	(Spinal Canal Stenosis) ضيق القناة الشوكية
163.....	(Spondylitis) التهاب الفقار
164.....	(Spondylolisthesis) الانزلاق الفقاري
165.....	(Spondylolysis) انحلال الفقار
166.....	(Spondylosis) التهاب الفقرات المفصلي
167.....	(Transverse Process Fracture) كسر النتوء المُستعرَض
168.....	(Weak Back) ضعف الظهر
169.....	آلام الظهر والقيادة
170.....	آلام الظهر أثناء العمل
171.....	ألم الظهر ووضعية الجسم;
173.....	ألم أعلى الظهر وآلام الرقبة

## الفصل التاسع: آلام أعلى الظهر والرقبة

176.....	آلام أعلى الظهر والرقبة
176.....	(Stiff Nick) تصلب الرقبة
177.....	(Stingers and Burners) متلازمة ثقب العصب الشوكي
177.....	شد العضلات في أعلى الظهر والرقبة
178.....	إجهاد الرقبة
179.....	(Intervertebral Sprain) التواء ما بين الفقرات
179.....	شد الرقبة المفاجئ
180.....	(Broken Neck) كسر الرقبة
181.....	(Nerve Root Compression) ضغط جذر العصب
182.....	(Dislocated Vertebrae) خلع الفقرات
183.....	(Cervicalgia) ألم الرقبة
184.....	(Radiating Neck Pain) آلام الرقبة المنتشرة
185.....	(Thoracic Outlet Syndrome) متلازمة مخرج الصدر
186.....	(Brachial Plexopathy) اعتلال الضفيرة العصبية
187.....	الفحص والتشخيص للظهر والعمود الفقري

## الفصل العاشر: إصابات الكتف

192.....	إصابات الكتف
192.....	تشريح الكتف
192.....	(The Shoulder Girdle) الحزام الكتفي

192.....	عظم الكتف Scapula (أو لوح الكتف)
193.....	عظمة الترقوة Clavicle (أو الترقوة)
193.....	عظم العضد humerus (عظم الذراع)
193.....	المفصل الحُقاني العُضدي (كرة الكتف وتجويف المفصل)
193.....	المفصل الأخرمي الترقوي Acromioclavicular Joint
194.....	المفصل القصي الترقوي Sternoclavicular Joint
194.....	المفصل الكتفي الصدري Scapulothoracic Joint
194.....	الإسعافات الأولية الفورية لإصابات الكتف
195.....	الأسباب الخمسة الأكثر شيوعًا لآلام الكتف
195.....	تمزق عضلة الكفة المدورة Rotator cuff
195.....	أعراض تمزق الكفة المدورة والتشخيص
195.....	أعراض الكفة المدورة المُمزقة
196.....	علاج إجهاد عضلة الكفة المدورة وإعادة تأهيلها
199.....	تمزق الرباط الحُقانيّ (Glenoid Labrum)
200.....	خلع في الكتف
202.....	انفصال المَفْصِلِ الأَخرَمِيِّ التَّرْقُويّ (acromioclavicular joint)
211.....	التهاب فوق الشوكة Supraspinatus Inflammation
212.....	التهاب تحت الكتف Subscapularis Inflammation
213.....	التهاب مرفقات عضلات الترقوة Clavicle Muscle Attachments Inflammation
214.....	كسر لوح نمو العضد الداني (Proximal Humerus Growth Plate Fracture)
214.....	الاعتلال العصبي فوق الكتف Suprascapular Neuropathy
215.....	التهاب الرأس الطويلة للعضلة ذات الرأسين
216.....	ألم الكتف المحول
217.....	التهاب وتر العضلة الصدرية الرئيسية Pec Major Tendon Inflammation
218.....	تمزق وتر عضلة الصدر الرئيسية
219.....	إصابات الكتف المفاجئة (الحادة)
219.....	كسر الترقوة
220.....	تمزق الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين
220.....	التواء الكتف
222.....	كسر العظم الكتفي
222.....	كسر لوح نمو عظم العضد القريب
223.....	التواء قصي الترقوة
224.....	كسر عنق عظمة العضد
224.....	تمزق فوق الشوكة Supraspinatus Rupture
225.....	خلع تحت الكتف
225.....	رض العضلة الدالية Deltoid Contusion
227.....	إجهاد العضلة الدالية Deltoid Muscle Strain
228.....	خلع الكتف الخلفي Posterior Shoulder Dislocation

## الفصل الحادي عشر: إصابات أعلى الذراع

232	إصابات أعلى الذراع (الساعد) upper arm injuries
232	كدمة العضلة ذات الرأسين Biceps Contusion
232	كسر الكعبرة (الساعد المكسور)
233	متلازمة بين العظام الأمامية Anterior Interosseous Syndrome
233	جباثر كسور عظام الساعد
234	إصابة العصب المتوسط
235	متلازمة الكابة المدورة (Pronator Teres Syndrome)
236	متلازمة النفق المرفقي (Cubital Tunnel Syndrome)

## الفصل الثاني عشر: إصابات مفصل المرفق

240	تشريح المرفق Elbow Anatomy
240	أربطة مفصل المرفق Ligaments of the elbow joint
241	عضلات مفصل المرفق
242	إصابات المرفق والذراع (Arm and elbow injuries)
242	الكوع الخارجي (ألم الكوع الجانبي)
243	متلازمة النفق الشعاعية
243	مرفق التنس
248	جراحة مرفق التنس
249	حزام قفل اللقيمة Epicondylitis clasp
250	داخل المرفق (ألم المرفق الإنسي)
250	مرفق لاعبي الجولف
251	التواء رباط الكوع الإنسي
252	كدمة الأعصاب الزندية
253	إصابات المرفق الحادة Acute elbow injury
253	كسر المرفق Broken elbow
254	كسور العملية الإكليلاني Fractures of the Coronoid Process
254	كسور بين اللقمتين Intercondylar Fractures
254	كسور اللقمة Condylar Fractures
254	كسر رؤيس العضد Capitellum Fracture
255	كسر لوحة النمو الزندية Ulna Growth Plate Fracture
256	كسر لوحة النمو العضدية القاصية Distal Humerus Growth Plate Fracture
256	إجهاد العضلة ثلاثية الرؤوس Tricep Strain
257	الكسر فوق اللقمة Supracondylar Fracture
258	كدمة عصب عظم الزند Ulna Nerve Contusion
259	التواء رباط المرفق الأنسي Medial Elbow Ligament Sprain
260	إصابات فرط بسط المرفق Elbow Hyperextension Injury
261	كسر الزج Olecranon Fracture
261	ألم في مؤخرة المرفق Pain at the back of the elbow

261.....	Elbow Bursitis Students Elbow (مِرْفَق الطلاب)
262.....	Triceps Tendon Inflammation Strain التهاب وإجهاد وتر العضلة ثلاثية الرؤوس

## الفصل الثالث عشر: إصابات الرسغ والكف

266.....	الرسغ وإصابات الكف
268.....	خلع مفصل الرسغ
269.....	إصابة الكردوس البعيد للكعبرة (Distal Radial Epiphysis Injury)
269.....	كسر بينيت ( Bennett Fracture )
270.....	آلام المعصم (Wrist Strain)
271.....	التواء المعصم (sprained wrist)
272.....	كسر العظم الزورقي (Scaphoid Fracture)
273.....	كسر كولس (Colles Fracture)
273.....	تمزق المركب الغضروفي الليفى المثلثي (TFCC tear)
274.....	كسر بارتون (bartons fracture)
275.....	كسر الرسغ (Carpal fracture)
276.....	الكسر المثلثي Triquetrum Fracture
276.....	كسر المعصم
277.....	كسر العظم الكلابي Fracture of the Hook of Hamate
277.....	كسر سميث
278.....	الخلع الجزئي في المفصل الكعبر الزندي البعيد
278.....	الإجهاد والالتواء
279.....	التهاب جراب المعصم Wrist Bursitis
280.....	ما هو الالتهاب الجيبي؟ Bursitis explained
280.....	إصابات الإجهاد المتكررة RSI-Repetitive Strain Injury
282.....	متلازمة النفق الرسغي Carpal Tunnel Syndrome
285.....	التهاب أوتار المعصم Wrist Tendonitis
286.....	الكيس العقدي Ganglion cyst
286.....	التهاب الغمد الوترى دي كورفين De Quervain's Tenosynovitis
287.....	إصابة عظمة الكعبرة القصية Distal Radial Epiphysis Injury
288.....	إصابات اليد والأصابع Hand and finger injuries
288.....	كسر الملاكمين Boxers Fracture
288.....	كسر رونالدو Rolando Fracture
289.....	انكماش أو تقلص دوبوترين Dupuytren's Contracture
290.....	اليد المكدومة
290.....	شلل المقود
291.....	كسر عظام المشط
291.....	تنشوء عروة الإصبع
292.....	الإصبع الزنادية
293.....	الإصبع المطرقية

294.....	كسر الإصبع
294.....	خلع الإصبع
295.....	إصابة صفيحة فولر - (Volar Plate)
296.....	الأظافر السوداء
297.....	عدوى التهاب النسيج الخلوي - داحس الإصبع (Finger felon)
297.....	الإصبع الجيرسي (Jersey Finger)
298.....	التواء الأصابع (Sprained Finger)
298.....	التواء الإبهام (Sprained Thumb)
299.....	ملخص فحص الرسغ من خلال الإثارة العصبية

### الفصل الرابع عشر: إصابات الرأس والارتجاج

302.....	إصابات الرأس والارتجاج
303.....	الارتجاج في المخ Concussion
304.....	الكسر في الجمجمة Fractured Skull
306.....	الصداع النصفي (Migraine)
307.....	الورم الدموي تحت الجافية الحاد (Acute Subdural Hematoma)
308.....	الورم الدموي داخل القحف تحت الجافية المزمن
308.....	الورم الدموي داخل الدماغ (Intracerebral Hematoma)
309.....	متلازمة ما بعد الارتجاج (Post Concussion Syndrome)
310.....	الورم الدموي داخل القحف تحت العنكبوتية (Subarachnoid Intracranial Hematoma)
310.....	كسور الوجه (Facial Fractures)
312.....	اضطراب المفصل الصدغي الفكي (Temporomandibular Joint Disorder)

### الفصل الخامس عشر: خطة العناية الطبية لإصابات الملاعب الرياضية

314.....	خطة العناية الطبية لإصابات الملاعب الرياضية
314.....	جاهزية الملاعب الرياضية وخطة الطوارئ
314.....	الموت المفاجئ
315.....	خطة العمل الطبي - خطة الطوارئ
316.....	الرعاية الطبية للألعاب الرياضية في الملعب
316.....	الحقيبة الطبية للطبيب والرعاية الطبية للألعاب الرياضية في الملاعب
316.....	الإرشادات العامة للفريق الطبي قبل النشاط الرياضي
317.....	المسؤوليات
318.....	دور اختصاصي العلاج الطبيعي
318.....	حقيبة الطوارئ الصغيرة الذي يأخذها الطبيب للملعب
318.....	الحقيبة الطبية للنادي الرياضي
319.....	حقيبة الطبيب
320.....	معدات خاصة للحالات الحادة يجب أن تكون متوفرة في الملعب
320.....	معدات ذات كفاءة عالية في الملاعب الرياضية
321.....	الأدوات التي يجب أن تكون متوفرة بشكل عام