

**تصحيح إمتحان مقياس الإصابات والإسعافات الأولية - السداسي الأول 2024-2025**

السنة الأولى ماستر - قسم التدريب الرياضي

1/ أذكر بعض التعليمات لنجاح الإسعافات الأولية:

- \*1 نداء النجدة أو التبليغ
- \*2 التدخل بسرعة وهدوء
- \*3 دراسة الحالة
- \*4 تمديد الضحية
- \*5 لا تحرك الضحية (إلا لهدف مدروس)
- \*6 مراقبة الضحية
- \*7 لا تلعب دور الطبيب
- \*8 المحافظة على حرارة المصاب
- \*9 لا تقدم أي مشروب للضحية
- \*10 طمأنة الضحية

2/ متى يمكن للمسعف إلغاء القاعدة الخامسة (5) و كيف تسمى العملية ؟

\*يمكن إلغاء القاعدة ال (5) في حالة وجود خطر إضافي في الموقع و تسمى العملية بـ الإخلاء الإضطراري

3/ أذكر ثلاثة (3) أسباب للإصابة الرياضية (سبب بيداغوجي، منهجي، مادي) :

أ \*بيداغوجي: إهمال التسخين الخاص بمحتوى الحصة التدريبية (أمثلة متعددة)

ب \*منهجي: عدم إحترام مبدأ الرفع التدريجي لحمولة التدريب - عدم وجود فترات راحة مناسبة للحمولة...

ج \*مادي: عتاد رياضي غير مطابق - حذاء رياضي ذو نوعية سيئة .....

4/ كيف نتصرف مع رياضي فقد الوعي خلال منافسة مع العلم أنه ينبض ويتنفس بشكل طبيعي؟

وضعية الأمن الجانبية PLS يتمثل في تمديد المصاب على جانبه الأيمن، اليد تحت الخد، الفم مفتوح نحو الأسفل

5/ ما هو الفحص الذي نطبقه على مصاب لا يستجيب ؟ (بدون شرح)

1\* فحص الوظيفة العصبية 2\* فحص الوظيفة التنفسية 3\* فحص الوظيفة القلبية الدورية (النبض)

6/ بعد منافسة وبعد وجبة العشاء تعرض بعض الرياضيين إلى تسمم غذائي، ماهي الأعراض الظاهرة و كيف نتصرف في إنتظار وصول فرق التدخل الميداني.

الأعراض هي ؟ : ألم في البطن - قيئ - إسهال - تعب عضلي عام (و في حالات أخرى ارتفاع الحرارة)

في إنتظار وصول المساعدة: غسل ذاتي للمعدة وذلك بشرب كمية كبيرة من الماء والتحريض على القيئ

7/ أذكر مراحل الإصابة أو / أنواع الإصابة الممكن حصولها للرياضي قبل الوصول إلى التمزق العضلي الكلي. (ثلاث إصابات أقل خطورة من التمزق الكلي )

1\*التصلب العضلي 2\*الشد العضلي 3\*التمزق الجزئي (عدد قليل من الألياف)

(الفهم المنطقي للإجابة يمكنه تجنبك مخاطر الإصابة في وقت لاحق) د/ خ. فنكروز