**بنك الاسئلة**

**الاصابات الرياضية والاسعافات الاولية**

س1- عرف الاصابة الرياضية موضحا تصنيفات تقسيمات الاصابات الرياضية ؟

س2 - عرف الاصابة الرياضية موضحا درجاتها ؟

س3- ما هى الأعراض الرئيسية لإصابات الملاعب مع الشرح والتحليل ؟

س4- ما هى الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية موضحا كل منها بالشرح والتحليل ؟

س5 – وضح فى نقاط محددة العوامل المسببة للإصابات الرياضية ؟

س6- عرف الاصابة الرياضية وماهيتها موضحا كيفية حدوث إصابات الملاعب والعلامات الدالة عليها ؟

س7- ما هى الإجراءات الفورية للإصابات الرياضية موضحا كل منها بالشرح التفصيلى ؟

س8 – وضح أنواع الإصابات الرياضية الشائعة موضحا كل منها بالتفصيل ؟

س9 – وضح أنواع الإصابات الرياضية الشائعة مع شرح اصابات العضلات بالتفصيل ؟

س10 – وضح أنواع الإصابات الرياضية الشائعة مع شرح اصابات المفاصل بالتفصيل ؟

س11– وضح أنواع الإصابات الرياضية الشائعة مع شرح اصابات العظام بالتفصيل ؟

س12- عرف الكدمات موضحا درجاتها وانواعها وكيفية اجراء الاسعافات الاولية لها ؟

س13- عرف الشد والتمزق العضلى كاحد اهم اصابات العضلات موضحا كيفية اجراء الاسعافات الاولية ؟

س14- اذكر أسباب الشد والتمزق العضلى موضحا درجاته واعراضه وكيفية اجراء الاسعافات الاوليه ؟

س15- عرف التقلص العضلي موضحا اسبابه واجراء الاسعافات الاولية له وكيفية علاجه؟

س16 - وضح كيفية حدوث الألم العضلى عقب القيام بمجهود رياضى مع شرح الاسعافات الاوليه له وكيفية علاجه ؟

س17- ماهى اصابات المفاصل وكيفية حدوثها موضحا اهم هذه الاصابات مع الشرح ؟

س18 – عرف الجذع او الملخ " الالتواء " مع توضيح اعراضه ؟ وكيفية اجراء الاسعافات الاوليه ؟

س19 – عرف الخلع موضحا انواعه واعراضه وكيفية اجراء الاسعافات الاوليه ؟

س20 - ماهى اصابات المفاصل وكيفية حدوثها موضحا اهم هذه الاصابات مع الشرح ؟

س21- عرف الكسر مع توضيح كيفية علاج وتأهيل الكسور ؟

س22- ماهى اصابات الجلد وكيفية حدوثها موضحا اهم هذه الاصابات مع الشرح ؟

س23- عرف الجروح مع ذكر انواعها ؟ موضحا الاسعافات الاولية لها بالشرح والتحليل ؟

س24- اذكر انواع الجروح موضحا اسبابها والاسعافات الاولية للجرح القطعى ؟

س25- عرف النزيف موضحا اسبابه وكيفية اجراء الاسعافات الاوليه له ؟

س26- ما هو نزيف الانف واسباب حدوثه موضحا كيفية اجراء الاسعافات الاوليه له ؟

س27- ما هى الاسعافات الاولية موضحا الهدف منها ؟

س28- عرف الاسعافات الاولية واهم دواعى استخدامها ؟

س29- ما هى الاسعافات الاوليه موضحا كيفية إعداد حقيبة الإسعافات الاولية لمختلف الاصابات الرياضية ؟

س30- تكلم عن ماهية الاسعافات الاولية موضحا اهميتها والهدف منها ودواعي استخدامها ومحتوى حقيبة الاسعافات الاولية ؟