

## السند:

تتذكر المعلومات التي درستها في محاضرة الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية، وتحديداً ما يتعلق بالالتواء والخلع. كما تتذكر أهمية التصرف السريع والصحيح لتقديم الإسعافات الأولية وتقليل الضرر. لديك حقيبة الإسعافات الأولية معك.

## السياق:

أنت طالب في السنة الأولى ماستر تخصص تدريب رياضي، وتعمل كمساعد مدرب لفريق كرة قدم جامعي. خلال مباراة مهمة، يتعرض أحد اللاعبين الأساسيين لإصابة في الكاحل بعد التحام قوي مع لاعب الفريق الخصم. يصرخ اللاعب من الألم ويظهر تورم واضح في منطقة الكاحل.

## التعليمة:

بناءً على ما تعلمته، قم بتنفيذ الإجراءات اللازمة للتعامل مع حالة اللاعب المصاب، مع الأخذ بعين الاعتبار العلامات والأعراض التي تظهر عليه.

## المهام:

1. حدد نوع الإصابة التواء، وبأي درجة.
2. وضح خطوات الإسعاف الأولية للالتواء بشكل صحيح، بما في ذلك إراحة المفصل، استخدام الثلج، التثبيت برباط ضاغط، وتقديم المسكنات إذا لزم الأمر.
3. بين الخطوات اللازمة لتثبيت مفصل الكاحل المصاب بالترتيب الصحيح، مع مراعاة وضع مريح للاعب وتجنب تفاقم الإصابة.
4. وضح خطوات الإسعاف الأولية للخلع بشكل صحيح، بما في ذلك تثبيت الطرف المصاب، تجنب تحريك المفصل، والتحضير لنقل اللاعب إلى الطبيب المختص.