

السند:

تتضمن المحاضرة على المعلومات اللازمة لإعداد العرض التقديمي، والتي تشمل تعريف الكدمات وأنواعها المختلفة مع التركيز على كدمات العضلات وأعراضها وطرق علاجها. كما تتناول المحاضرة تعريف التشنج العضلي وأسبابه وطرق الوقاية منه وعلاجه.

السياق:

أنت طالب في السنة الأولى ماستر (تدريب رياضي)، وفي إطار دراستك لمادة الإسعافات الأولية في الإصابات الرياضية، تم تكليفك من قبل أستاذك بإعداد عرض تقديمي حول موضوع الكدمات والتشنجات العضلية، وكيفية التعامل معها من حيث الوقاية والعلاج.

التعليمة:

بناءً على ما درسته في المحاضرة، قم بإعداد عرض تقديمي يتضمن ما يلي:

المهام:

1. حدد أنواع الكدمات المختلفة مع التركيز على كدمات العضلات.
2. صف أعراض كدمات العضلات بالتفصيل.
3. اشرح خطوات العلاج المناسبة لكدمات العضلات، مع ذكر أمثلة على التمارين العلاجية المناسبة.
4. بين أهم إجراءات الوقاية من التشنج العضلي.
5. وضح خطوات العلاج الصحيحة للتشنج العضلي مع ذكر مبرر لكل خطوة.