

## السند:

تذكرت ما تعلمته في مقياس الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، بما في ذلك:

- مفهوم الطب الرياضي: أهدافه، مجالاته، وواجباته.
- العوامل المؤدية للإصابات الرياضية: الحمولات الزائدة، المنهجيات الخاطئة، الإجهاد، نقص الإحماء، وغيرها.
- أصناف الإصابات الرياضية: الجلدية (الجروح، التقرحات)، العضلية (التشنجات، الكدمات، التمزق)، الأربطة (الالتواء)، المفاصل (الخلع)، والعظمية (الكسور)
- طرق معالجة الجروح: التنظيف، التطهير، الضمادات، والجبائر.
- معالجة النزيف والتمزق العضلي: الضغط، الثلج، الرباط الضاغط، والراحة.
- الإسعافات الأولية للكسور: التثبيت، الجبائر، والثلج.
- معالجة الرضوض والتشنجات العضلية: الثلج، التدليك، وتمارين الاستطالة.
- معالجة الالتواء والخلع: الثلج، التثبيت، والرجوع للطبيب.
- وظائف القلب والرئتين: ضخ الدم وتبادل الغازات.
- الإنعاش القلبي الرئوي (CPR): خطوات التنفيذ للبالغين، الأطفال، والرضع.
- فتح مجرى الهواء: الطرق المختلفة حسب العمر واحتمال إصابة العمود الفقري.

## السياق:

- أنت مسعف رياضي متطوع في مركز رياضي يستضيف بطولة محلية لكرة السلة للشباب. خلال إحدى المباريات، حدثت سلسلة من الإصابات:
- لاعب كرة سلة بالغ سقط بشكل عنيف على الأرض بعد محاولة صد كرة، ويبدو أنه فاقد الوعي ولا يتنفس.
  - لاعبة كرة سلة (7 سنوات) تعاني من ألم شديد في معصمها بعد سقوطها على يدها، وتظهر عليها علامات التواء.

-طفل صغير (10 أشهر) ابن أحد المتفرجين سقط من على الكرسي وأصيب بجرح قطعي في جبهته مع نزيف.

-لاعب كرة سلة آخر يشكو من ألم حاد في عضلة الساق بعد قفزة، ويبدو أن هناك تورم وكدمة في المنطقة.

أنت أول من يصل إلى مكان الحادث وتحتاج إلى تقييم الإصابات وتقديم الإسعافات الأولية اللازمة لكل حالة. لحسن الحظ، لديك تدريب شامل في الإسعافات الأولية ومعرفة جيدة بالإصابات الرياضية وطرق علاجها.

### التعليمة:

بناءً على ما تعلمته في مقياس الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية.

### المهام:

#### المهمة الأولى: عند تقييم حالة اللاعب البالغ:

1. حدد ما إذا كان فاقداً للوعي ويتنفس.
2. في حالة عدم وجود تنفس، وضح طريقة إجراء الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين فوراً.

#### المهمة الثانية: عند تقييم حالة لاعبة كرة السلة:

1. حدد نوع الإصابة.
2. وضح طريقة الإسعافات الأولية المناسبة.

#### المهمة الثالثة: عند تقييم حالة الطفل الصغير:

1. حدد نوع الإصابة.
2. وضح كيفية معالجة الإصابة.

#### المهمة الرابعة: عند تقييم حالة اللاعب الآخر:

1. حدد نوع الإصابة.
2. بين الإسعافات الأولية المناسبة لحالة الإصابة.

## المهمة الخامسة: بعد تقديم الإسعافات الأولية، قم بتنفيذ المهام التالية:

1. اشرح أهمية الإحماء والتهدئة للوقاية من الإصابات الرياضية.
2. وضح كيفية تقديم الإسعافات الأولية لحالات التشنجات العضلية.
3. اشرح للاعبين المصابين أهمية الراحة والعلاج المناسب للتعافي من الإصابة.
4. حدد العوامل التي قد تكون ساهمت في حدوث هذه الإصابات، واقترح طرقاً للوقاية من حدوث إصابات مماثلة في المستقبل.