

الإصابات الرياضية الشائعة الإصابات الحرارية

المرحلة الدراسية: ثانوي مقررات

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف

©

إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



YouTube



والآن يا أبطال مستعدين لأداء تمارين الأحماء



إعداد أ. نواف المنيف



Follow me!



التشنج الحراري

التشنج الحراري:

يعني : خللاً في حساسية النشاط الكهربائي في الخلايا العضلية بسبب انقباض العضلات دون ارتخاء.

أسبابه:

- فقدان كمية كبيرة من الصوديوم والبوتاسيوم بسبب التعرق الغزير في الجو الحار.

ما يجب عمله عند حدوث هذه الحالة:

- عمل إطالة للعضلة المتقلصة وتعويض السوائل المفقودة وتناول تغذية جيدة متوازنة.
- التدليك.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



الإعياء الحراري

الإعياء الحراري:

يعني: عدم قدرة الجهاز الدوري وجهاز التحكم الحراري على مجاراة الارتفاع في درجة حرارة الجسم نتيجة الجهد البدني في الجو الحار.

أعراضه:

ارتفاع ضربات القلب، وانخفاض كمية التعرق، وانخفاض كمية اللعاب مع حدوث تعب شديد قد تصاحبه دوخة.



Follow me!

الإعياء الحراري

ما يجب عمله عند حدوث هذه الحالة:



الشكل (٥-٣)

- التوقف عن ممارسة النشاط.
- نقل المصاب إلى مكان ظليل وبارد .
- تبريد الجسم عن طريق شرب السوائل وترطيب الجسم وتوفير تهوية جيدة للمصاب. (الشكل رقم ٥-٣).
- في حالة عدم زوال الأعراض ينقل المصاب إلى أقرب مركز طبي.



Follow me!

الضربة الحرارية

تحدث عندما لا يتم إسعاف الشخص المصاب بالإعياء الحراري، ويتطلب الأمر هنا المراقبة والمعالجة الطبية، لأنها حالة إسعافية لذا يجب نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي.

أعراضها:

- انعدام التعرق.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- وجود هذيان، واضطراب في الرؤية.
- اختلال في توازن المصاب.
- قد يصاب الشخص بالإغماء.
- يكون الجلد جافاً وحاراً.
- ارتفاع ضربات القلب.
- انخفاض في ضغط الدم.
- التنفس عميق وسريع.



الضربة الحرارية

ما يجب عمله عند حدوث هذه الحالة :

كإسعاف أولي: نقوم بخلع ملابس المصاب ويُغطى جسمه بمناشف مبللة مع استخدام تيار هوائي.



مراجعة الدرس



من أسباب الإعياء الحراري: فقدان كمية كبيرة من الصوديوم والبوتاسيوم بسبب التعرق الغزير في الجو الحار؟

الإجابة



مراجعة الدرس

**الإعياء الحراري : هو عدم قدرة الجهاز الدوري
وجهاز التحكم الحراري على مجاراة الارتفاع في
درجة حرارة الجسم نتيجة للجهد البدني في
الجو الحار؟**

?



الإجابة

Follow me!

مراجعة الدرس



**من أعراض الضربة الحرارية : انعدام
التعرق وارتفاع درجة الحرارة وارتفاع
ضربات القلب ؟**

الإجابة





شكراً لكم أبنائي
تلتنى الحصة القادمة
بإذن الله



YouTube



إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

