

2022



الرعاية لاصابات الملاعب الرياضية

الدكتور علي فالح سلمان



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

الرعاية لإصابات اللاعبين الرياضية

اعداد

الدكتور علي فالح سلمان

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2022

المحتويات

03	1 - المقدمة
04	2 - الرعاية لاصابات الملاعب الرياضية
04	3 - الرعاية للاصابات الحادة في الملاعب
05	4 - الرعاية الفورية في الموقع بمجرد أن تحدث الإصابة
07	5 - طريقة او اسلوب ديل في ضمادة الضغط Dales method
07	6 - العلاج بالبرودة (العلاج بالتبريد) (Cold treatment)
08	7 - تبريد أنسجة الجسم
09	8 - المياه الباردة
10	9 - التبريد بالرش Cold spray
11	10 - التحكم في الألم
11	11 - الراحة وعدم التحميل

 www.swedish-academy.se

 [/sast_academy](https://www.instagram.com/sast_academy)

 [/swedishacademy](https://www.facebook.com/swedishacademy)