وزارة الـعلـ العالي والـ العلـ ي
جامعة غـ اد / لـه الـ ة الـ ذ ة وعلـ م الـ اضة للـ ات

الـأهـ الـ اضي
وسائـ تأهلـة حـ يـة

الأسـاذ الـ ر لقاء علي الـ او

١٤٤٤ ٢٠٢٣

ث ال ضعات

الأه ال اضي: ٣

م احـ الأه ال اضي ٤

ال حلة الأولى : ٤

ال حلة ال انة ٤

ال حلة ال الـة : ٥

ال حلة ال اعة : ال حلة ال قمة : ٥

ال حلة ال امـ ة : مـ حلة العـ دة الى ال افـ ة: ٦

ال ات الأهلـة: ٦

وسائل التاهيل: ٧

أولا : البلازما المدعمة: ٧

ثانيا: الخلايا الجذعية: ٨

ثالثا: الابر الصينية ٩

رابعا: الابر الزيتية. ٩

خامسا: الحجامة ١٠

سادسا: الماء. ١٢

سابعا: الحرارة: ١٢

ثامنا: التيار الكهربائي: ١٢

تاسعا: الموجـات القصيرة والموجات الدقيـقة: ١٣

عاشرا: الموجات الصوتية: ١٣

حداي عشر: الاشعـــــة: (Ming–Huwi Horng, Horng, & Kuok, 2019) ١٣

ثاني عشر: الليـــــزر: ١٣

ثالث عشر: العـــلاج بالتـــبريد: ١٤

رابع عشر: المســـاج الاهتزازي : ١٤

خامس عشر: نصف الكرة الهوائي ١٤

References ١٥

الـأهـ الـ اضي:

تعـ الإصـا ات الـ اضـة احـ الـ ـ لات الـ ـ ة للـي تـ جـه الـ اضـ خـلال مـ ـ ته الـ اضـة، وتـ ثـ سلـا في لـ اقـه الـ نـة وقـ راته الـ ـ ة والـ هارة مـ ة العلاج والـ فاء للـيـق تـ ل وفقا لـ ع الاصـا ة وشـ تها، مـ ا يـ عـ على أدائه عـ عـ دته الى الـ لاع ، دفع ذلـ الـ احـ والـ ـ ر وادارات الأنـ ـة، ومالـ هـا للـى الـ ـ فـي الـ سـائـ والـ امج الـ اصـة ـالعلاج ولعـادة الـأهـ للقلـ مـ لآثار الاصـا ات الـ اضـة، واسـ ار الـ لـ جـا الـ ـ ـة، والـ قائـة، والـ ر ـة لـ ان اسـ ارة اللاعـ الأداء والـ ر لأ ل مـ ة زمـ ة.

والـأهـ لغة مـ ره الفعـ (أهَّـ) وعـ ي: تـ و الفـ د الـعلـ والـ ر للـ ام الـعـ للـ الـ لائـ ه ، وعـ ف اصـ لاحاً : أنه عـ لـة اسـ ام الـ سائـ العلاجـة الـ لفة في إعادة الـ اضي الـ اضي للـى مـ ارسة نـ ـا ه عـ إصـابـه، وحـ لـة الـ ـقة مـ تـ ـ ار الإصـا ة ، وعـادة الـ ـفة الـ املة للـ ء الـ اب مـ الـ ، ومعـ فـه أسـ اب الإصـا ة والـ ق الـ ح لها ، و ائـ علاجها ، علاجها ، و ن تأهـ لـ ء الـ اب ع الـ ام الـ ئـ لـ ورة مـ دون اضـ اب ، وهـ اضـ اب ، وهـ أحـ فـ وع لـ الـ اضي الـ يـ ، وهـ الـ ع الـ عـ على اسـ عادة مـا فقـ ه فقـ ه اللاعـ مـ ـقـ رة حـ ـة مهاريـة نـ ـة للإصـا ة، (اللقاني و الـ ـ ، ٢٠٠٩) و ـ الـأهـ الـ اضي فـ عا مهـا مـ مـ مة الـ الـ اضي, أذ يـ اول ـة تأهـ الـ اضي وأعادته لـ ارسة لـ ارسة الـ اضة أسـ ع وقـ مـ مـ ما بـ لـ (الـ فـ الـ هـ ائي, الـ ات الـأهـلـة)، وعـ ي وعـ ي هـ ا الـ بـ سلـ الـ قاة مـ الاصـا ة ا في ذلـ تـ ات القـ ة والـ العـ لي والـ ونة. والـ ونة. وعـ الـ ن في الـأهـ الـ اضي بـ اغـ تام مع أ اء الاصـا ات الـ اضـة مـ أجـ أجـ عـ دة الـ اضي الى الـ لاعـ في اسـ ع وقـ مـ . و ا اضـ هـ ا الـ ما ى الـ عالج ى الـ عالج الـ اضي الـ يـ عـ لـه في الـ قلـة مـ الاصـا ات الـ اضـة, واكـ اف الاصـا ة الاصـا ة وتقـ لـ الـة, وتقـ الاسعاف الاولي للـ اب, والـأهـ مـ الاصـا ة, وعـ د الـ رد الـ ي الـ ي الامـ ي للـ عالـ الـ اضـ سـ مهام هي(Hameed & Alta, 2019) :

١- وقا ة الـ اضي مـ الاصـا ة.
٢- اكـ اف الاصـا ة وتقـ الـ الـة.
٣- العلاج.
٤- الـأهـ .
٥- جـ اد ادارة وتـ ـة.
٦- الـ والارشاد

و ـــ خـ اء الـ أهـ الـ اضي أن علاج اللاعـ الـ ـــاب لا عـي لنهـق شفي لـ ـــ د حـ له على لـ فاء الـ ـــي (شـ الـعـ الـ تعـ ض للإصـا ة) والـ في (قـ رة الـعـ الـ اب على اداء و فـه), ولـ ـــ عـ عـ دته للى حالة الـ ـــة مـا قـ الاصـا ة, وقـ رته على اداء الـ ـ رات والـ ـاريات الـ افـ ـة مع الفـ ـفاءة 100% مـ دون تعـ ضه لـ ـــ ار الاصـا ة نفـ ـها في أثـاء الـ احـ الاولى مـ العـ دة للـ لاعـ .

مـ احـ الـ أهـ الـ اضي(Olmedilla, 2015)

يـ فـ مـ عـ ـام جـ ال، ومـ حـ قاسـ على أن عـ لـ ة الـ أهـ تـ مـ احـ وهي:

الـ حلة الأولى :

مـ حلة الـ ـــ هي الـ ـي تلي الإصـا ة مـ اشـ ة تـ أهـ ه الـ حلة عـ تقـ ـا (24) ساعة مـ حـ وث الإصـا ة ، وتهـ ف هـ ه الـ حلة الى مـ ع حـ وث الـ ـ ر الـعـ لي نـ ة اسـ ام وسـ لة الـ الـ ـا الـ اغـ , او الـ , او الـ ـائـ ، والـ فـ ة على الـ فـ الـعـ ـي الـعـ ـلي في لاعـ تـ الـ الة الـ ـة فـ ة عامة، إذ يـ مـ ضغـ الـ م, ومعـ لات الـ , ودرجة حـ ارة الـ عـ أن ـــ هاـ قـ رمـ الارتـ اك .

تـ ـات هـ ه الـ حلة تـ الآتي: (ابـ الـ ـا، ٢٠١٨)

تـ ـات حـ ـة ثابـ ة ومـ سلـ ي للـ ـ ء الـ اب بهـ ف الـ فـ ة على القـ رة الـ ـة للفـ الـ اب مع إعـ اء مـ عـ ة تـ ـات لـ اقي أجـ اء الـ .

الـ حلة الـ انـ ة:

الـ حلة الـ ـة مـا عـ الـ ـــ تـ أتـ ـــات هـ ه الـ حلة عـ إزالـة وسـ لة الـ ـــ وتـ اجع الـ رم والألـ الـ اتج عـ الإصـا ة .وتهـ ف هـ ه الـ حلة الى تـ الأدلـ ة العـ لـ ة وتـ تـ ـ ي للـ فاصـ القـ ة مـ ان الإصـا ة وتـ الـ ورة الـ مـ ة واللـ فاوة مـ ان الإصـا ة.

وتـ هـ ه الـ حلة الـ ـات الـ أهـ لـ ة الـ الـ ة :

١. الـ اضات ثابـ ة ايـ ومـ ة للعـ الـ اب لـ ة (7) ثـ اني او حـ ى حـ ود الألـ .
٢. الـ اضات ثابـ ة ايـ ومـ ة مـ غـ ة الإقـ اع ولـ ة تـ عـ (7) ثـ اني وحـ ى حـ ود الألـ .
٣. عـ تـ ـات سلـ ة للعـ الـ اب وذلـ بـ الأجـ اء الـ ـا ة ومـا حـ لها .

٤. ت العـ ال اعة تر اً حى الـ عر الأل .
٥. مـ اولة ت الـ اب ذاتاً بـ اسـ ة الـ اب عـ الـ ات الإ ابـ ة إقاع هاد لاسـ عادة الـ الـ ي .

الـ حلة الـ الـ ة :

الـ حلة الـ سـ ة تـ أهـ ه الـ حلة عـ اخفاء الـ رم, والالـ هلـات, وعـ م الـ عـ ر الأل في اثـ اء أداء الـ فـ لل الـ الـ ي الـ امـ تقـ اً ، و لـ إمـ ان الـ اب للأداء مـ دون مـ اعـ ة . وتهـ ف هـ ه الـ حلة الى :اسـ عادة اللاعـ الـ اب للـ هارات الأساسـ ة الـ ة؛ وذلـ بـ لسـ ة الارتقاء عة ردود الأفعال الاذ اضـ ة والارتـ ائـ ة ، وسـ عة الأداء وقـ ته .

وتـ هـ ه الـ حلة الـ ات الـ أهـ لـ ة الآتـ ة :

مقاومـات يـ لعـى عـ اسـ امها الـ رجـ في اوزانها ، وأداء الـ ـات الـ ـة الأدوات الى جلـ اسـ ام جهاز الـ راجة الـ ابـ ة وجهاز لـ الـ ك ، لـ الـ ئـ الـ لفة للـ هاز الـ اذ الـ ك (الـ هاز العـ لي) وتقـ ها ، مع مـ اعاة الـ رج في حـ الـ ر .

الـ حلة الـ ا عة : الـ حلة الـ ـ قـ مة :

ن فـ ها وصـ ل القـ ة العـ لـ ة العـ لات الـ ا ة الى نـ (85 %) مـ القـ ة الـ ة مقارنة لـ فـ لـ الى جاذ أداء الـ فـ لـ ات الـ الـ ي رة أقـ ب مـا ن لقـ رته الـ ة ، وتـ مـ في أثـ اء هـ ه الـ حلة تـ ـات للقـ ة وأجهـ ة الـ والاثقال والأدوات الـ اضـ ة كالـ ات لـ ة ولـ ال الـ ا ة وتهـ ف هـ ه الـ حلة الى تـ هـ اللاعـ الـ اب نفـ اً و نـ اً ومهاراً للاسـ عـ اد للعـ دة الى الـ افـ ة .

وتـ هـ ه الـ حلة الـ ات الـ أهـ لـ ة الـ الـ ة:

١- تـ ات تـ م الإعـ اد الـ ني والـ هار للـ الـ اضي الـ قـ او الـ هـ ي للـ اب سـ اء اذ تـ ات علاجـ ة حـ ة او أدوات او على أجهـ ة .
٢- اسـ ام وسائـ بـ يلة مـ ابهة مـ الـ ي مها في تـ ه الـ اضي و أوزان أقـ واحـ ام أصغـ لـ معها مـ حلـ اً ثـ يـ قـ إلى الأدوات والأجهـ ة الأصلـ ة .

٣- الـ اب في أداء واجبات حـ ة تـ اشراف الاخـ ائي إقاع مـ رج .
٤- فـ أن ذلـ لة في أحـ ار ان الـ لعـ أو في الـ لعـ في حالة خلـ ه لـ عـ اللاعـ الـ اب الـ اخ الـ اضي و الـ عي الـ اني .

الـ حلة الـ امـ ة : مـ حلة العـ دة الى الـ افـ ة:

تـ أ هـ ه الـ حلة عـ وصـ ل القـ ة العـ لـ ة للعـ لات الـ اـ ة الى تقـ ا (95 %) مـ القـ ة لـ ة مقارنة لـ فـ لـ وتهـ ف هـ ه الـ حلة الى: العـ دة الـ ر ة للاعـ الـ اب الى مـ ارسة الـ ا الـ اضي في صـ رة مـ افـ ات رياضـ ة مـ ودة ومـ ار ة تـ الاشراف, والـ لاحـ ة؛ حـ ى الى اسـ عادة شفاء اللاعـ الـ اب واسـ عادته لـ اجـ اته الـ ة الـ ة ، وان مـ ار لـ ـ عـفي هـ ه الـ حلة هـ الـ صـ ل الـ ـ ء الـ ـ اب لقـ رته الـ ـ ة الـ نـ ة لـ رجة تعادل قـ رات الـ ف الـ لـ الـ ة والـ نـ ة الى جانـ الاسـ عـ اد الفـ ي والـ فـ ي.

الـ ات الـ أهـ لـ ة:

تعـ الـ ات الـ أهـ لـ ة في مـ الاحـ ان الاسلـ ب الامـ للإعادة الـ اضي الـ اب الى الى مـ ارسة الـ ا , وتعـ الـ ات الـ أهـ لـ ة لـ قة الامـ لإعادة الـ اضي الى حالـ ه الـ ة ما مـا قـ الاصـا ة والـ ـ والـفـاءة الـ نـ ة والـ ـ ة وفـي الآونـة الاخـ ة ازداد الاهـ ـ الـ ـات الـ أهلـ ة حـ ى ان عـ الـ ارس العلاجـ ة تعـ علـها لـ ـافي علاج الاذ لفات القـ امـ ة واصـا ات الـ لاعـ دون تـ خـ عـ امـ اخـ ، العلاج العقاق ، والـ ق , والـ ارات، الا في الا في حالات قـ تـ لـ الـ لخـ لـ احي (عـ ان؛، ٢٠١٥) ؛ ولـ لـ تعـ الـ ات الـ أهـ لـ ة الـ ر الـ ر الاساسي في علاج الاصـا ات نها تهـ ف الى ازالة حالات لـ لـ الـ في لـ ء الـ اب عـ الـ اب عـ تـ ة القـ ة العـ لـ ة وتـ ها للعـ اـ ة الـ عـ في العـ لات، والارـ ة، والـ فاصـ ، والـ فاصـ ، والاهـ ام اذ ة حـ ات لـ بـ سا ة اداء عـ الـ ات لـ اصة والـ ا ة والـ افـ والـ لـ (قاسـ و عـ الفـاح، ٢٠١٩)، عـ الـ أهـ جانـا مهـافي العلاجـ فـ له الـ اضي والـ رب في مـ الأحـ ان, وأن اخـ ار الـ هج غـ الـ اسـ لـ ـة الاصـا ة وشـ تها ـ أن أن تـ ثـ على سـ عة لـ فاء, ثـ العـ دة الى الـ لاعـ أسـ ع ما , "وقـ هـ ت مـ خلال الفـ صات الفـ صات لـ ـة ان عـ دة اللاعـ الى مـ ارسة الـ ا الـ اضي قـ اتـ ام الـ هج الـ أهـ لي الـ اسـ الـ لمـ ان يـ د الى تـ ار الاصـا ة في الـ ق "لـ ا فهـ هـ ه العـ لـ ة لغـ ض الافادة مـ ها مـ ها ا ان ن هـ اك اكـ ال لـ نامج الـ أهـ لي ولـ ع جـ انـ ه وان صـ ح لغـ ض

لغ ض ان ع ال اب ام ق راته ق الاصا ة "وان ذل ي ل العـ ال ك وال راسة ال امة ال امة مـ قـ ال عالج, والـ رب، واللاعـ والـ عـ لغ ض انـاح العـ لـة". (Bye & Others, 2017)

وسائل التاهيل:

أولا : البلازما المدعمة:

درس خ اء ل ال اضي ل ة لة م ل ال ارات ال احة ل عال ة وتاه الإصا ات الإصا ات ال اضـ ة، وتـ ال لازما ال عـة احـ لأذ اع العلاج وال اهـ للـي تـ عـ فـي إصا ات الار ة وصلاح الاوتار والغ ار م خلال ال فة ال لجة ال ية في ها ال ال. (، (، ٢٠١٩)، وال لازما هي الاسـ ال ل على ال ن ال عي للـ م، و اسـ عـ ال ال لازما ال لازما الغ ة ل فائح ال مـ ة، وال ي هي ارة عـ أق اص صغ ة وق ة مـ ولة عـ ت ال م، ال م، ومـ ولة عـ عـ لات ل فاء اذ انها تعـ ز ال فاء عة عـ افاز عـ ام ال فاء وتعـ وتعـ الاسـ فاء، و اسـ لاص ال لازما عـ جهاز ل د ال ال ف ال م ال ى عـ ة ال ى عـ ة مـ نات، واحـ ة مـ ها تـ ى ال لازما الغ ة ال فائح ال مـ ة، و ـ ان ـ عـ دها للى ال ى مل ذ صـ ة ل مل مـ عـ ، وتـ هـ ه ال ات على جـ عات ضـ ة مـ ال وتـ ات ال وتـ ات ل ة ال ة بـ ل جـ ا، مـ عـ ام ال ل ورة لاصلاح وتـ ي الاذ ة، و لهـ ه و لهـ ه ال وتـ ات ل اصة أ ا ان تـ ا بـ الاو ة ال مـ ة ل ي ة وتـ ي الاذ ة وال فاء، وال فاء، وصلاح ال ج ال ام، وتاي ال ام ال وح ال لي.(Ferri, 2021)

ما الف ق بـ ال م وال لازما ؟

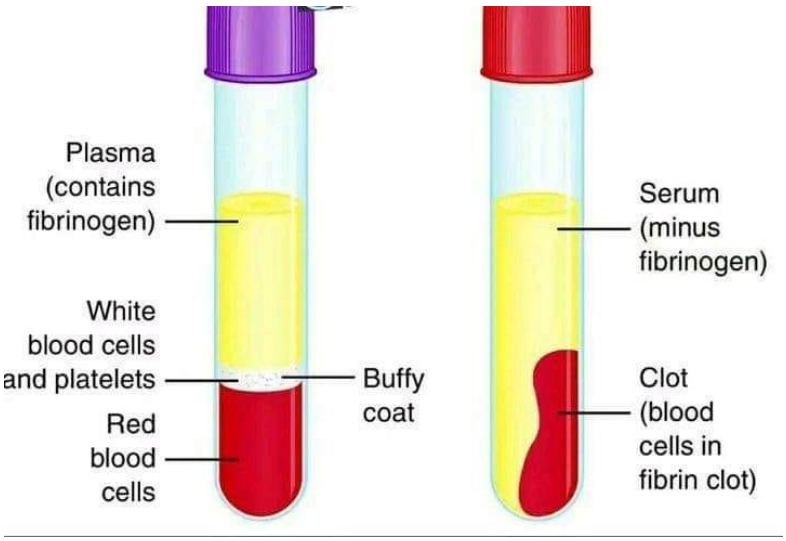
ل م –مـ ال م (Serum) : هـ سائ أصف اللـ ن و علي الف ون علـ ه عـ وضع عـ ة ال م في أنابـ لا تـ على مادة مانعة للـ ل ث في جهاز ل د ال (Centrifuge) عـ سـ عةتـ إلى ٣٥٠٠ لفة / د قة ل ة ٥ دقائ و ن ال ء العلـ ه ال م وعـ الاذ هاء مـ عـ لـة ال د ال نقـ م بـ ق ال م مـ اشـ ة اصة لاسـ ة إلى اذ ة ذ فة وجلفة بـ ف وـ معاملة ل م عـ ذل على حـ ذ ة الاخـ ار فقـ تـ ح وف ال ة أن يـ قى ال م في درجة حـ ارة الغ فة ل اردنا العـ علـ ه عـ ساعه أو ف في ال لاجة عـ درجة بـ وده مـ اسـ ة ل اردنا حغـ ه لا ام أو عـ درجة ال ل اردنا حف ه ل هـ ر أو يـ ل عـ الاخـ ار مـ اشـ ة عـ فـ ال م.

ال لازما (Plasma) : تـ علي الف جـ ون علـ ها بـ ضع عـ ة ال م في أنابـ تـ تـ على مـ ادة مانعة للـ ل مـ : (K–EDTA)أو (Lithium Heparin) أو (Florid

Oxalate) وتـ ج الأذ ـــة بهـ وء حـي ـــ ـ ـمانع ـلل ـ ـلل مـث تـ خـ هـ ه العـــات وتـ ضـع ـفي جهاز ـ د ال ع سـ عة تـ إلى ٣٥٠٠ لفة / د قة ـ ة ٥ دقائـ و ن ال ء العلـ هـ العلـ هـ الـ لازما و ن اللـ ن الـ عي له هـ اللـ ن الأصف و فـ في أنابـ .

وهـ اك إجـ اع عام في معـ الـ ات على قـ اسـ ام الـ م بـ لاً مـ الـ لازما أو الـ م الـ لي وتـ ـ هـ لة تـ ه والـ ل علـ ه إضافة إلى أن تغـ ثات الـ ـ ز في الـ م في درجة حـ ارة الغـ فة أقـ مـ تغـ ثاته في الـ م الـ لي و ـ معـ الإنـ ات تـ هـ ـ ة ٢٤ ساعة على الأقـ إذا ما بـ دت في الـ لاجة ولـ ة أ ـ ل في الـ ة .

وذا اسـ عـ ضـ ا ـــة مـ ـنات ـلل م فـ ـ أن الأيـنات اللاعـ ـ ة ثابـة ـفي الـ ـ م لـ ـ ة تقارب ٨ سـاعات ـفي درجـة حـ ارة الغـفـة ولعـ ة لـ ـام ـفي درجـة حـ ارة الـ لاجـة ـــا أن ـــ مـ الـ ريـا والـ اتـ وحط الـ ـ تـ ن ثابـة ـ ـ ة ٤٢ ساعة على الأقـ بـ ون ثلاجة ولـ ة أ ـ ل تـ تـ الـ لاجة أما الـ ـ و (خاصة غـ الـ ق ن) فهـ حـ اس جـ اً ـ ـ ء ـلل أن فـ فـ راً أو ى مـ ـ ء الـ اشـ فـ ه في مـ ان مـ ـ ـ الأنابـ الـ مة قـ تـ ن ـلاسـ او زجاج الـ جاج سـ عة الـ ـ اسـ ع مـ الـ لاسـ ولـ الـ غـ مـ ـ ـ الـ لاسـ ـ للأمان حـ ى لاتـ هـ لة وحـ الفـ الـ ـ ب يـ ق ر



ثانيا: الخلايا الجذعية:

العلاج اسـ ام الـ لا ا الـ ة هـ زراعة خلا ا ة أو حـ انة لـ عـ الـ لا ا أو الأنـ ة الأنـ ة الـ الفة في مـ اولة لعلاج الأمـ اض. قـ م العلاج الـ ـ والعلاج الـ ي معا للـ صـ ل للـ صـ ل لأقـ الـ ائج. أ اسـ ام الـ لا ا الـ ة للعلاج أو الـ قا ة مـ مـ ض أو حالة معـــة. معـ ة. وزراعة الـ اع العـ ي هـ العلاج الـ لا ا الـ ـــة الأكـ اسـ اما لـ ـ عـ العلاجات

الـ قة مـ دماء لـ لـ تـ م أ ا. ولا يـ ال الـ جار في قه لـ مـ ادر مـ لفة للـ لا ا مـ لفة للـ لا ا لـ ة ولاسـ ام هـ ه لـ لا ا في معلـ ة أمـ اض الأعـ اب الـ ة، الـ ، أمـ اض أمـ اض القلـ وحالات أخـ . مع قـ رة العلـ اء على عـ ل وزراعة خلاـ الـ الـ ـة، ومع تـ لـ تـ ايـ مقـ رتهـ في إنـ اج لـ لا ا لـ ة عـ نقـ ذاة لـ لـ ة لـ ة وتقـ ات لـ لـ الـ لا ا الـ ة الـ ة الـ فـ ة مـ عـ دة القـ رات هـ الـ ل ا يعلـ اسة الإجهاض والاسـ اخ الـ . ـا كـ ا أثارت لـ هـ د الـ ي تـ ّق العلاج الـ تـ على زراعة دماء لـ لـ الـ نة الـ ل والـ لاف. والـ لاف. (الـ ي و العـ ، ٢٠٢٢)

ثالثا: الابر الصينية

الـ خـ الإبـ ، مـ علاجات لـ لـ ي الـ قلـ ، أحـ أكـ علاجات لـ ا ة الـ يلة الـ ق لة على نـ اق واسع في العالـ والـ ارسـ ن الـ خـّ لهـ لـ لـ يهـ الـ ورة شهادةٌ ـة، على الـ غـ مـ أنَّ عـ الأ اء، وغالـًا ما نـ ن مـ ِّ في الألـ ، مـ رَّ ن ومـ خَّ ن للـ ام الـ خـ الإبـ .تـ مُعالَـ َة الـ لايـ مـ الأشـ اص الـ خـ الإبـ ّ يـ م.

يـ الـ خُ الإبـ على تـ فـ نقا مـ ّدة مـ الـ ، عـ إدخال إبـ د قة جـًّا في الـ لـ لـ والأذ ة تـ ها عادة.وُعـ ق أنَّ تـ فـ هـ ه القا الـ دة عـ تـ قّ الـ م على لـ مـ ارات مـ ارات لـ اقة أو خـ الـ ل (هـ اك أكـ مـ ٣٥٠ مـ هـ ه القا على لـ خـ الـ ل)، الـ ـ ل)، و ـاعـ تـ فـ هـ ه القا على اسـ عادة للـ ازن بـ للقـ الـ اكـة والأذ ـة والـ ـة) والـ انغ (القـ الـ ة والـ رة والإ ابة)، وفي عـ الأحـ ان، تـ ِ زادة الـ فـ عـ لـ لـ أو تـ الإبـ ة.(Langevin, 2019) .

رابعا: الابر الزيتية.

غالـ ا ما تـ م الابـ الـ ـة في علاج وتاهـ الـ فاصـ لاسـ ا مفـ الـ ـة، اذ ان اسـ عـ ال الإبـ الـ ة يـ د الى تـ الألـ ، وتـ الـ ة مـ قـ اً ولعـ ة شهـ ر، وتـ لـ الاسـ ا ة حـ شـ ة الـ ض، فإن لـ لـ نة شـ ي ة ان الـ قلـ لاً، و ن لـ لـ نة ة ان الـ ألـ ، ولا تـ جـ أعـ اض جانـ ة تـ لـ هـ ه الإبـ ؛ لأن تـ ها هـ مـ تـ الـ ائـ الـ داخـ الـ ف ، إنـ ا ن تـ ع هـ ه الإبـ ن الـ ائـ لـ جاً، وهـ اك عـ ة أنـ اع و لها تقـ اً بـ ف الفاعلـ ة، إلا ا خـ لاف عـ د مـ ات الـ ق :

- Synvisc تـ ق أسـ ا لـ ة ثلاثة أسابـ ع.

- Hyalgan أسـ ـاً لـ ة خـ ـة أسابـ ع.

- Durolane مـ ة واحـ ة فقـ .

و عاد حقـ الإبـ سـ ة أشهـ إلى سـ ة، حـ عـ دة الأعـ اض؛ لأن مفعـ لها مـ قـ ، وهي تـ اعـ تـ اعـ الـ على الـ مـ تـ اول الأدو ة وتـ الألـ ، وتـ عـ حـ ة الفـ أفـ . (Centre, (Centre, 2020)

خامسا: الحجامة

وهي عـ لـ ة سـ الـ م او الـ مـ سـ ح الـ لـ اسـ ام وس الهـ اء عـ احـ اث خـ وش خـ وش سـ ـة ـة معقـ على سـ ح الـلـ في مـ اضـ ع معـــة، ولـ مـ ض او إصـ ـة مـ ضـ ع معـ على سـ ح الـ لـ في أجـ اء الـ الـ لفة، (احـ و عـ ض ، ٢٠٢١).

لـ امة أسلـ ب علاجي قـ ، اسـ مـ ه مـ لـ الـ عـ ب في مـ ارسـ ها الاسـ فائـ ة ادوات ـــادوات بـ ئـــة، ولـــا جـاء الإسـلام لقـ هـ ه الـ سـ لة العلاجـة علـى لـــان الـــي ص وفـي مـ ارسـ ها، حـ احـ وأعـ ى لـ ام اجـ ه، وحـ على لـ امة اذا دعـ الـ ورة الى ذلـ ، وتقـ ذلـ ، وتقـ الـ امة الى ذ عـ : (بـ مـ ر، ٢٠١٩)

ا امة ا افة

ا امة ا ة

١. ا امة ا ة او ا امة ا ماة: وا ي ج فها ا م م سد ح ا ا احا ث خ وش لا
ي اوز ع قها (٠,١) م ل حـ ا لي ٤ مللـ ت ج عها في م قة مع ة. و ج ع
ا م ب لد ة وس م عة م ا جاج او ا لاسـ ت ى اسات ا ها ء، وهي ذات
م فخ ث ع م اول قلا ق اصغ م ا ي هي ف ة م ي ة م ة.

٢. الـ امة الـ افة: وتـ اسعـ ال اسات الهـ اء، بـ ون اخـ اج الـ م وهـ ا الـ عـ مـ الـ لمة نافع جـ ا لالام الـ فلصـ اذ يـ اخـ ار مـ ان لـ امة عـ اة، وهـ ه لـ قة تعـ مـ افـ لـ ق لـ الام اسف الـ هـ ، وفي هـ ه الـ الة يـ ك الـ اس في مـ انه عـ تفـ غ الهـ اء حـ ى الـ لـ و ل الى اللـ ن القـ مـ ، واذا لـ يـ ل الى هـ ه اللـ ن فهـ ا عـ ي ان الـ ان غـ مـ اسـ لهـ ا الـ عـ مـ الـ امة.

سادسا: الماء.

تـ الا اء مـ الـ عـ ف على الـ اهـ الـ اء الـ ارد قة مهـ ة، وفعالة جـ ا، إذ اكـ الـ ر الـ ر الإنـ لـ العلاج داخـ الـ سـ الـ ائي في ١٦٤٩م والـ اكـ ان الإسـ امـفي الـ اء الـ ارد الـ ارد عـ ي نـ ائج صـ ة مفـ ة جـ ا، وفي الـ اذا ان جـ ن جـ تفـ رد دـ بـ جـ (١٦٩٤) م اول مـ مـ جـ ب الانـ اه لـ لمات الـ اردة الـ ي ادخلها فلـ ر سـ ة ١٧٠٠م. (AM، ٢٠١٩)، ان اسـ ام الـ اء للأغـ اض العلاجـ ة وفـ لـ عـ ة الـ م تـ جه الـ الـ يـ في مـ ال العلاج الـ عـ ي الـ عـ ي وعادة الـ أهـ عـ أن أثـ الـ الـ يـ ارتـ الـ أثـ ات الفـ لـ جـ ة لـ ات الـ ائـ ة الـ ائـ ة العلاجـ ة بـ رجـ ة حـ ارة الـ اء أثـ اء فـ ة الـ ر وـ لـ نـ ع الـ ات الـ مـ ة وشـ تها .. .. (الـ عـ ي، ٢٠١٩)

لـ ار الـ هـ ائي لـ أثـ علـ ى عـ الأحـ اس: والهـ ف مـ هـ هـ تـ وعلاج الالـ الـ اتج عـ عـ الاحـ اس خلال تـ الـ سـ الـ هـ ائي والـ ائي لـ عـ لة.

سابعا: الحرارة:

تـ اعـ لـ ارة على تـ فـ ة الـ الـ اب والـ الي تـ د الألـ اف العـ لـ ة وزادة مـ ونها ما اعـ اعـ على تـ درجة الألـ ح الـ ء الـ اب مـ هلاً لأداء الـ ات العلاجـ ة. مـ وسائـ وسائـ العلاج الـ ار ادات دافـ ة أو أكـ اس الـ اء الـ اخـ . (عـ القادر، ٢٠١٣)

ثامنا: التيار الكهربائي:

وعـ على زادة قـ ة وذا الـ لات، وسهـ لة تـ لـ لـ ، وتـ الـ غـ ة العـ لـ ة، هـ ارة عـ هـ ارة عـ تـ ار هـ ائي ذو تـ دد عال داخـ أ ـ ة لـ عـ الـ ال الـ هـ ومغـ ا ـ ي؛ الـ هـ ومغـ ا ـ ي؛ اعـ هـ ا الـ عـ مـ العلاج على تـ ـ نـ ا لـ ورة الـ مـ ة وتـ العـ لـ ات العـ لـ ات الـ لـ ـ ة والـ ـ الغـ ائي. ـ مـ في إصـ ات الإلـ هلـ ات الـ فـ لـ ة والأوتـ ار. (Abdulrazzaq, 2016)

تاسعا: الموجـات القصيرة والموجات الدقيـقة:

وهي ارة ع تار ه ائي ثبا او ه ومغا ي ع على رفع درجة حـ اره الأنـ ة العـ قة العـ قـة للعـ على تـ للـ ورة الـ مـة، وزيـادةتـ ف للـ م، تـارات ه ائـة تعـ على تـه الأعـ اب والعـ لات الـ اة، الا أن تأثـ ها على الـ ج العـ لي لا ي ما لـ العـ الـ ك للعـ لة الـ ك للعـ لة سلـ . الهـ فـ مـ هـ ه الـ سـلة هـ الـ افـة على فـاءة العـلات وحـ ها أثـاء الإصا ة خاصة أثـاء فـ ات الإحـ اس. (رفعـ و شـال، ٢٠٠٩)

عاشرا: الموجات الصوتية:

وهي ـارة عـ لقة مـ جـة اهـ ازيـة لها خاصـ ة الـ فانـةفي العـ تعـ على رفع درجة حـ ارة الأنـ ة العـ قة.

حداي عشر: الاشعـــــة: (Ming-Huwi Horng, Horng, & Kuok, 2019)

وهي ارة ع أشعة ضـ ئـ ة تعـ على رفع درجة حـ ارة لـ لـ ة، والعـ على تـ الـ ورة الـ مـ ة، وتـ الألـ . العلاج الإشعاع الأشعة تـ الـ اء والأشعة فـ ق الـ فـ ة،

الأشعة تـ لـ اء: وهي أشعة ذات أمـ اج لة تـ ق أنـ ة لـ لـ افة قـ ة ولها تأثـ حـ ار عـ ه الـ اب؛ تـ هـ هـ ه الأشعةفي تـ للـ ورة الـ مـة نـ ـة زيادة ـة للـ م عـ تـ سـ ع الـعـ ات الهـ ائـة فـ داد سـ عة الـ الغـ ائي، وتقلـ الـعـ رـالألـ ، إضافة إلى فـلـ هافي حالات الالـ هـا ات الـ فـ لـ ة والعـ لـ ة والـ مات.

الأشعة فـ ق الـ فـ ة هي أشعة ذات مـ جات لة لها تأثـ حـ ار اعـ على اخـ اق الأنـ ة، حـ تـ هـ في تـ اء الـ م والـ هاز العـ ي وحالات الإرهاق، وهي مفـ ة في علاج الـ هـا ات الـ اع العـ ي. تـ ر الإشارة إلى ضـ ورة تـ يـ الـ عات أثـاء فـ ة العلاج مـ ق الأخـ ائي في العلاج الـ عي و عادة الـ أهـ الـ اضي.

ثاني عشر: الليـــــزر:

وهي ارة ع شعاع ضـ ئي غـ قلبـ للانـ ار، و م غـ ض زيادة معـ ل الـ ام الـ ح، وتقلـ وتقلـ تـ ج الأنـ ة الـ خـ ة عام، أن تـ اوح الـ لـ ة بـ ١٠ و ٣٠د قة. في حـ أن أن جلـ ة واحـ ة إلى خـ جلـ ات قـ تـ ن ا ة في الـ الات الـ ادة، فقـ تـ حـ ى ٦-١٢ جلـ ة في

في ا الات ا م ة. مع العلاج ا ا ر عالي ا افة، ت ت ق ن اح ب ة ٨٠٪ في ت ا ائ ا ائ وتقل الأع اض ملـ . (غاف ، ٢٠٢٠)

ثالث عشر: العـــلاج بالتـــبريد:

م ا في ا حلة ا ادة م الأصا ة بهـ ف تقل ا ف، وت الأل م ع أداء ا ات، وه أك ا سك اس اما في ا ال ا اضي، وت ق فعال ة تأث ا على درجة ح ارة ا ـ ، وما يـع ذل ـ تغـ ات و ـة على ع ة ع ا ـ مهاق رة الانـ ة على اس عادة ا ـ ارة ا فق دة، وم مقاومة الأنـ ة ا ـف درجة ح ارة الأنـ ة،ـق رة أس ام ا ـ ، درجة ح ارة ا ا ق ا ، وس ا ا ، وا ه ، وا ق ة ا ة ا ا ، وا ا ات، وأت اع ا ورة ا م ة في ا ق ة ا دة.

رابع عشر: المســـاج الاهتزازي :

ع ه ا ا ع م ا اج ض ا ات ا ة في ا ا وه ا م ناح ة إتقانه وا ه ع ما يد رة ص ه فأن اس امه ن مف ا" ج ا" وخاصة في ع ا ات ا اصة و د ه ا ا ع ـ ق هـا : ا ـاج الاهـ از ا ـ و ـ د ا ـ ا ها أو ج ء م ها أو ف ع الأصا ع أو ا الأ اف مع ث ي ا ف ق ا" أو ت ع ا ح ة أرتعاش ة في ت اه ع د على ا ع ا ة مع ت ا غ ا ي د ائ ا" وا ة لا ب إن ت ن ب ق ة ورشاقة، و ـ اس ام ا ـاج الآ ي ا هـائي (الاه از) و اس ام الآلات ا ه ائ ة ا ي ة ا ة و ن م ع ات اه ا ة ع ض ا" وق ك أس ام ه ه ا ق ة في ا ق ا ا ض وفي ه ا ا ع م ا اج ن ا ج ت تأث ح ة ت ب ب ة م ل ف ة ا ع ة وا د د و ع على ت ا ورة ا م ة ورفع ا ا ا ع ي وت الأل .

خامس عشر: نصف الكرة الهوائي

جهاز ت ر ا ا ازن والق ة والق رة وت ا ق والاو ة ا م ة وه ا ارة ع ن ة على قاع ة م ة ق ها ٥٥ س ي اس امها على ا ج ه س اء ا ج ه ا و ا دائ او ا ج ه ا ح وه م ود ا مقاومة م جاذي قاع نه له ٦٠ س وع ق ى ش له ح له ١٢٠ س ا قاب ث ق وزنه ٧ ا غ ام.

References

Abdulrazzaq, B. (2016). The Effect of Exercises and Medicine Apparatuses on the Treatment of Lumber Disc Herniation in women aged 25 – 30 years Old. *Journal of Physical Education, 28*(4), 86–96.

Bye, E. A., & Others. (2017). partially paralysed muscles in people with recent spinal cord injury: awithin-participant randomised controlled trial. *Spinal cord, 55*(5), 460-465. doi:https://doi.org/10.1038/sc.2016.162

Centre, N. C. (2020). Acupuncture treatment for pain: systematic review of randomised clinical trials with acupuncture, placebo acupuncture, and no acupuncture groups. *BMJ, 47*(6), 245-257.

Ferri, B. (2021). Exercise Guidelines for Platelet-rich Plasma Therapy. *journal of Physical Therapy, 6*(3), 255-267.

Hameed, I., & Alta, U. (2019). The Effect of Rehabilitation Program For Hamstring Partial Tear In Advance Soccer Players., 31(4), . (60–70, Ed.) *Journal of Physical Education*. doi:https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(4)2019.892

Langevin, H. M. (2019). Mechanical signaling through connective tissue: a mechanism for the therapeutic effect of acupuncture. *FASEB journal*, 666-671.

Ming-Huwi Horng, Horng, M., & Kuok, C. (2019). Cobb Angle Measurement of Spine from X-Ray Images Using Convolutional Neural Network. *Computational and mathematical methods in medicine*.

Olmedilla, A. (2015). *predicting and preventing sport injuries: the role of tress.* Madrid: Nova Science Publishers.

Yaseen AM. (٢٠١٩). The Effect Of Absolute Strength Training On Knee Injuries ehabilitation And Special Strength In Muay Thai Fighters. *jope [Internet]*، ٢٨ (٤)، ١٤٦-١٥٣.

احمد اللقاني، و علي الجمل. (٢٠٠٩). معجم *المصطلحات التربوية المعرفية في المناهج وطرق التدريس* . القاهرة : عالم الكتب.

احمد كامل علاوي الكعبي. (٢٠١٩). أثير بعض الوسائل العلاجيه والتمرينات التأهيليه في المدى الحركي وكفاءه مفصل الركبه قبل اعاده بناء الرباط الصليبي الامامي وبعده للاعبي كره القدم. أطروحة دكتوراه. *كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد*.

امنة الثويني، و هدى العبيدي. (٢٠٢٢). الخلايا الجذعية وبعض تطبيقاتها العلاجية. *مجلة البايوتكنولوجي*، ٢ (٢١)، ١٥١-١٦٦.

روز غازي عمران؛. (٢٠١٥). *الاصابات والتدليك تطبيقات عملية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

شريط عبد الحكيم عبد القادر. (٢٠١٣). الاصابات الرياضية ومدى تاثيرها على السلوك النفسي للرياضيين. *معهد التربية البدنية والرياضية* .

طه غافل . (٢٠٢٠). تأثير تمرينات خاصة للوقاية من بعض اصابات عضلات الطرف العلوي لتطوير انجاز سباحة (١٠٠ م) حرة للرجال فئة (S9-S10)،اطروحة دكتوراه. ، *كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت*.

عصام جمال ابو النجا. (٢٠١٨). *الموسوعة العلمية في الاصابات والتأهيل البدني*. القاهرة : مركز الكتاب الحديث .

لؤي سامي رفعت، و علي عبد الكاظم شيال. (٢٠٠٩). تاثير تمرينات تاهيلية في مرونة اسفل الظهر والقوة العضلية العاملة عليها للرجال بعمر (٤٠-٥٠) عام. *مجلة التربية الرياضية*، ٤٠-٤٥.

محمد حيسن احمد، و احمد عبد عوض الله. (٢٠٢١). تاثير برنامج تاهيلي بمصاحبة الحجامة على تخفيف الام خشونةالركبة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*(٩٢ ج١).

محمد قدري بكري. (٢٠١٩). برنامج تاهيلي مدعم بحقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية لاستعادة القدرات الوظيفية لمصابي تمزق غضروف الركبة الداخلي. *مجلة بني سويف لعلوم التربية الربدنية والرياضية*، ٢ (٤)، ٢١-٤١.

مدحت قاسم ، و احمد عبد الفتاح. (٢٠١٩). *الاصابات والتدليك تطبيقات عملية , ط١ , : , ٢٠١٥ ,ص٥٣* . القاهرة : دار الفكر العربي.

مليكة بن منصور. (٢٠١٩). ثقافة العلاج بالحجامة - دراسة انثروبولوجية. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*(١٢)، ١٣٩-١٥٢.