

2025-01-15 : يوم	السنة الجامعية 2024-2025	قسم النشاط الرياضي المكيف
12:00 - 10:30 : الوقت		السنة الثانية ماستر
امتحان السادس الثالث لمقياس التأهيل البدني		

الإجابة النموذجية لمقياس التأهيل البدني

ثانية ماستر قسم المكيف

مقدمة :

العرض

1- تعريف العلاج المائي: هو استخدام الماء في علاج المرض والأصابات، ويعرف على نطاق واسع كالتطبيق الخارجي للماء في أي شكل أو درجة حرارة (البارد، الساخن، البخار، الجليد، السائل) لأغراض وقائية، علاجية، وتعتمد المعالجة المائية على خصائص التعافي والشفاء للمعالجة المائية على الخصائص الميكانيكية والاثار الحرارية للماء، وتعتبر ردود فعل الجسم بتغير التطبيق المستخدم للعلاج، المياه لديها عدد من الخصائص الفيزيائية الفريدة التي تجعلها ملائمة بشكل جيد لتكون عامل علاجي، المياه يمكنها تخزين المزيد من الطاقة أكثر من أي مادة أخرى، الماء موصل جيد للطاقة الحرارية، الماء يوصل الحرارة بفعالية تصل إلى 27 ضعف أكثر من الهواء، كما يحتوي الجسم على 75 بالمائة ماء.

أنواع العلاج المائي:

- الحمام العادي الكامل.....
- الحمام الساخن الكامل.....
- الحمام البارد الكامل.....
- الحمامات المعدنية.....
- حمام الطمي.....
- الحمامات العكسية.....
- الكمادات الساخنة الجافة.....



- حمام ثاني أكسيد الكربون.....
- الكمادات الصوفية الساخنة.....
- حمامات الشمع.....
- الكمادات الباردة.....
- الكمادات الجيلاتينية.....
- الكمادات الكيميائية.....
- الرشاشات المائية.....
- السونا وحمام البخار.....

2- طرق استخدام الماء البارد او الثلج:

- الكمادات الباردة.....
- التدليك بالثلج.....
- الاكياس الثلجية.....
- المعاطس الباردة.....
- المغاطس المتبادلة.....
- العلاج عن طريق البخاخ الايثيل كلورايد.....



3- التمارين المستخدمة في العلاج الحركي

- تمارين القوة.....
- تمارين المرونة والمطاطية.....
- تمارين الشد العلاجي.....
- التبريد الحركي.....
- تمارين السيطرة الحركية.....
- تمارين التحمل القلبي الوعائي.....
- تدريبات التوازن والتنسيق.....
- التدريبات التنظيمية.....
- تدريبات المشي.....



- التمارين العلاجية في الماء الدافئ

خاتمة



أ. د. بوفيل
أ. د. قاضي