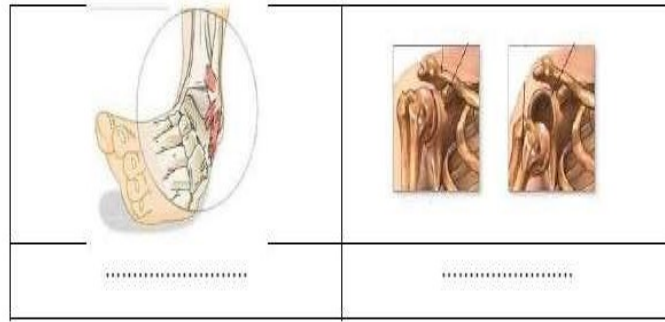




4- بعض النصائح لتفادي الحوادث:

- اجلس جلسة مستقيمة .
- أبعد عن الحركات المفاجئة و العنيفة .
- القيام بحركات احتائية قبل الانطلاق في ممارسة الرياضة .
- ممارسة الرياضة بصفة منتظمة .

تطبيق: أكمل الجملة بما يناسب

الدّام - المتفتّت - غير الدّام

- الكسر يصاب فيه العظم بتشقّق .

- الكسر يفتّت فيه العظم .

- الكسر يتعرّض فيه العظم الى كسر فيمرّق الجلد و الأنسجة .

.....				
				



3- حوادث المفاصل:

تتعرّض المفاصل إلى حوادث منها:

1- الخلع:

2- الالتواء:

يتعرّض جسم الانسان إلى إصابات عديدة منها الكسور و الالتواء و إصابات المفاصل.

1- حوادث العضلات:

تتعرّض العضلات إلى حوادث منها:

1- التّمّد العضلي:

2- الإنفصام العضلي:

2- حوادث العظام:

تتعرّض العظام إلى كسور مختلفة عند الاصطدام بأجسام صلبة أو السقوط. تصنّف الكسور حسب نوعيّة الكسر إلى: