

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	م
ب قائمة المحتويات	-
1	الفصل الأول: العضلات الضامة	
2 مقدمة	-
3 تركيب العضلة	-
3 تركيب الليفة العضلية	-
4 عضلات الطرف السفلي العاملة على مفصل الفخذ	-
4 1. مجموعة العضلات الامامية	
4 2. مجموعة العضلات المقربة	
4 3. مجموعة الفخذ الامامية	
5 4. مجموعة العضلات الضامة	
5 5. مجموعة العضلات الفخذية الخلفية الباسطة للحوض والثانية للركبة	
5 التركيب التشريحي لعضلات الفخذ الأنسية (العضلات الضامة)	-
6 1. العضلة العانية	
6 2. العضلة الجميلة	
7 3. العضلة الضامة الطويلة	
7 4. العضلة الضامة القصيرة	
8 5. العضلة الضامة الكبري	
9 عمل العضلات الضامة	-
10	الفصل الثاني: تمزق العضلات الضامة	
11 اصابات العضلات	-
11 اصابات العضلات الضامة	-
13 التمزق العضلي	-
13 درجات التمزق العضلي	-
14 تمزق العضلة الضامة	-

14	- فسيولوجيا التمزق العضلي
15	- أسباب تمزق العضلات الضامة
16	- العوامل المؤدية للإصابة
17	- الأستجابة الفسيولوجية مكان الإصابة
17	- أعراض تمزق العضلات الضامة
17	- التشخيص
17	- الخطوات التي يجب اتباعها عند حدوث الإصابة
18	- طرق العلاج
18	- فسيولوجية التئام التمزق العضلي
19	- طرق الوقاية لتجنب حدوث التمزق
20	الفصل الثالث: التأهيل الرياضي
21	- التأهيل الرياضي
21	- أهمية التأهيل
22	- هدف التأهيل
22	- المبادئ الأساسية للتأهيل
23	- مراحل التأهيل الرياضي
24	- تصميم البرنامج التأهيلي
26	- برنامج تأهيلي للتمزق العضلي للعضلة الضامة
48	قائمة المراجع
49	- أولاً: المراجع العربية
51	- ثانياً: المراجع الأجنبية
52	- ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية