**برنامج تحليل حركي في تأهيل إصابة رياضية يمكن أن يكون له العديد من المكونات والمراحل المختلفة**

إليك نموذج عام لبرنامج تحليل حركي يمكن أن يستخدم في تأهيل إصابة رياضية

المرحلة 1: التقييم الأولي

استشارة طبيب أو متخصص في الرياضة لتقدير الإصابة وتحديد مدى خطورتها.1

. جمع معلومات عن تاريخ الإصابة وأعراض المريض.2

 3.إجراء فحوصات طبية وتصوير طبي إذا كان ذلك ضروريًا

المرحلة 2: تصميم البرنامج

 تعيين أهداف تأهيل وإعادة تأهيل واضحة وقابلة للقياس1

 2.تحديد العوامل المؤثرة في الإصابة والعوامل البيئية والشخصية المرتبطة بالرياضة

 3.اختيار تقنيات وأدوات تحليل الحركة المناسبة للإصابة، مثل تصوير الحركة وقياسات قوة العضلات.

المرحلة 3: التقييم المبدئي للحركة

 1.قياس مجموعة متنوعة من المعايير المرتبطة بالحركة الطبيعية، مثل مرونة العضلات وقوة العضلات ونطاق الحركة

. تحليل تقنيات الحركة وتقييم التوازن والاستقرار.2

المرحلة 4: تطوير البرنامج التأهيلي

 1.تصميم جلسات تأهيلية تتناسب مع احتياجات المصاب وأهدافه

. استخدام تقنيات تصحيح الحركة وتحسين القوة واللياقة.2

 3.تقديم تمارين تحسين الوظيفة الحيوية وتحقيق التوازن والاستقرار

المرحلة 5: تنفيذ البرنامج

 1.تنفيذ الجلسات التأهيلية بانتظام تحت إشراف مدرب رياضي أو مختص في التأهيل

2.تسجيل ومراقبة تقدم المصاب والتعديلات اللازمة على البرنامج

المرحلة 6: تقييم مستمر

. تقييم الأداء والتقدم بانتظام لضمان تحقيق الأهداف.1

. تعديل البرنامج إذا لزم الأمر بناءً على التقييم.2

المرحلة 7: العودة إلى النشاط الرياضي

 1.تقديم تمارين تحضيرية للمصاب للعودة إلى ممارسة الرياضة

 2.متابعة الأداء أثناء العودة إلى النشاط الرياضي وإجراء التعديلات اللازمة.

المرحلة 8: المتابعة والصيانة

 1.متابعة مستمرة للأداء والتقدم لمنع حدوث إصابات مستقبلية.

. توجيه المصاب بشأن العناية الذاتية وتمارين الصيانة.2

هذا النموذج يشكل إطارًا عامًا لبرنامج تحليل حركي في تأهيل إصابة رياضية. يجب أن يتم تخصيص البرنامج بشكل دقيق وفقًا للإصابة واحتياجات الفرد. يجب أن يشمل البرنامج تعاونًا وثيقًا بين الأطباء والمدربين الرياضيين والمختصين في التأهيل