

# مستشفى الطب الرياضي

## سبب اختيار لمستشفى الطب الرياضي :

لأنني أتمنى أنه عند إصابة أي لاعب في مصر لا يحتاج إلى السفر للخارج لتتم معالجته ولكن يتم معالجته في مصر على أحسن مستوى من مستشفى حاصل على الشهادات الدولية المعتمدة من الأيزو واللجنة الأولمبية الدولية والفيفا والاتحادات الدولية المختلفة لاعتمادها كمركز متخصص بإفريقيا والشرق الأوسط. ازداد عدد ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة في السنوات الأخيرة، وذلك بهدف رفع اللياقة البدنية، وتحسين الصحة عموماً. والطب الرياضي فرع حديث من الاختصاصات الطبية دوره يتلخص في :

1- تشخيص الإصابات عند الرياضيين ومعالجتها، ومن ثمّ التأهيل الجيد بعد ذلك الأمر الذي يتيح للاعب العودة إلى المستوى الفني نفسه السابق لإصابته.

3- تطوير الأداء الرياضي واختبارات التقييم :

ويتم بهذه الاختبارات تقييم المرونة والسرعة والقوة والتحمل والتوازن والتناسق الحركي. وبذلك يمكن اختيار الأطفال ذوي النتائج الجيدة وتوجيههم حسب اهتماماتهم، وفق رأي المدربين في الاتحادات الرياضية ليمارسوا أنشطة رياضية معينة.

2- الوقاية من الإصابات، ومشاركة الاختصاصيين في الطب الرياضي للمدربين والمهندسين في تصميم الأجهزة المختلفة التي تهدف إلى حماية الرياضيين، سواء في أثناء التدريب أم في المنافسات، كواقيات الرأس والعانة والساق. وقد أدت الدراسات لأسباب بعض الإصابات إلى تطوير الأدوات الرياضية (مضرب التنس مثلاً) أو أدوات الممارسة الرياضية (مثل الأحذية الرياضية).

4- اختبارات لاعبي المنتخبات الوطنية: يتم في هذه الاختبارات دراسة الاستقلاب الهوائي واللاهوائي باختبارات قياس حجم الأكسجين الأعظمي  $VO_2 MAX$ ، وقياس حمض اللبن في الدم، ودراسة أداء اللاعبين من النواحي الميكانيكية والحيوية والنفسية. تشمل قياس مجموعة القدرات الحسية الحركية. وتتم دراسة القدرة على استخدام مخزون الطاقة حسب نوع النشاط الرياضي (القوة، التحمل) كما تُدرّس الخصائص الميكانيكية الحيوية للجسم (القوة العضلية، ليونة المفاصل).

مساحة المشروع : 5 فدان (21000 متر مربع)

برنامج المشروع :

الإقامة بالمستشفى سعة 100 سرير تقسم بالنسب التالية:

- 10% غرفة بها سرير واحد 20-25 م2

- 35% غرفة بها سرير ودورة مياه 25-30 م2

- 30% غرفة بها 4 أسرة 40-50 م2

- 25% عنبر مفتوح

- غرفة الطبيب 15م2 - غرفة كشف (20-25م2) - دورات مياه مجمعة 45م2

- استراحة للأطباء تحتوى على غرفة (نوم - معيشة - ....) مساحة كلا منها حوالى 80م2

- استراحة للممرضات تحتوى على غرفة (نوم - معيشة - ....) مساحة كلا منها حوالى 60م2

غالباً ما يكون للمستشفى مداخل منفصلة لخطوط الحركة الراسية والمداخل الأساسية للمستشفى هي:

-مدخل المرضى الداخليين والزوار

-مدخل العيادة الخارجية

-مدخل الخدمة

-مدخل الإسعاف

استقبال الحوادث 200م2

أ- منطقة الاستقبال 50م2

(مدخل + استعلامات + انتظار المرافقين + دورات مياه + مندوب الشرطة + جناح للطبيب المقيم , استقبال +

نوم + حمام)

ب- العلاج

(مكتب حجرة الطبيب + كشف + ممرضات) 100م2

( أشعة متنقلة + ثلاجة دم + مخزن + غرفة عمليات سريعة للإسعاف) 50م2

نحتاج مساحة خضراء بمسطح 1000م2 حيث يخصص لكل سرير 10م2

## برنامج المشروع :

### اقسام المستشفى

اولا : قسم القياسات الفسيولوجية والبدنية وهو يتكون من قياسات فسيولوجية وبدنية وحركي  
-غرفة مدير المعمل 15م2- صاله المعمل حوالى 100م2- دورات مياه للجنسين  
-غرفة سعه التنفس والرئتين 30م2 - صاله القياسات العضليه 100م

ثانيا : قسم العمليات والمناظير الجراحية وحدة جراحة الطرف العلوى بالمناظير والجراحات الميكروسكوبية الدقيقة  
جناح العمليات (390)م<sup>2</sup>تتضمن ما يلي:  
ثلاث غرف عمليات مع ملحقاتها وتضم كل غرفة على  
غرفة تحضير تخدير مريض 12 م<sup>2</sup>  
تعقيم الايدي للفريق الجراحي وارتداء اللباس 20 م<sup>2</sup>  
تعقيم ثانوي 12م<sup>2</sup> - غرفة انعاش 12م<sup>2</sup>  
تشارك الصالتين العامتين بغرفة تعقيم واحدة ويلحق بها أيضا "وصالة العمليات بمساحة 6\*6=36 م<sup>2</sup>  
استراحة جراحيين (25)م<sup>2</sup> - استراحة ممرضات (25)م<sup>2</sup>  
بهو عمليات (استعلامات - رئيس قسم - أرشيف - أركان انتظار - تبادل الأسرة) (12)م<sup>2</sup>  
مشالح وأدواش لكل من الاطباء والممرضات (12)م<sup>2</sup>

ثالثا : قسم الأشعة والسونار مساحته 212م<sup>2</sup>  
بهو صغير (كنتوار استعلامات+أركان انتظار) 40م<sup>2</sup>  
صالتان تصوير شعاعي تفصل بينهما غرفة تحكم 10 وكل صالة بمساحة 40م<sup>2</sup> وكل صالة تحوي (مشالح 12 م<sup>2</sup> -  
غرفة تحميض 12م<sup>2</sup> ) والمشالح يفضل أن يكون مشلح للاناث ومشلح للذكور  
غرفة أطباء 25م2- غرفة فنيين 25م2  
مستودع صغير 12م2  
خدمات عامة 20م2

## برنامج المشروع :

- رابعا : قسم العلاج الطبيعي وهو اكبر قسم موجود فى المركز الطب الرياضى ويتكون من علاج كهربائى وأجهزة التمرينات العلاجية ووحده العلاج المائى وحمام السباحة
- صالة علاجية رئيسية : تمارس فيها رياضات خفيفة للمعالجة الفيزيائية : بمساحة 150 م<sup>2</sup>
- ( سلم التمارين- سلم الكتف - دولاب الكتف - ممرن معصم اليد - طاولة وقوف - درج تمارين - دراجة ثابتة للطرفين السفليين - طاولة معالجة - بساط المشي - قضبان متوازية - المرأة المتحركة )
- المركز التخصصي للعمود الفقري :
- وحده الأشعه المقطعيه 6\*4 (غرفة كنترول 2\*2)
- وحده الأشعه العاديه 6\*4
- وحده موجات فوق صوتيه 6\*4
- وحده قياس هشاشة العظام 6\*4
- وحده رنين مغناطيسي ( غرفة كنترول - خلع ملابس )
- وحده العلاج بالضغط والاكسجين ( غرفة طبيب - غرفة كنترول )
- قسم العلاج المائى ويضم
- غرفه اخصائى العلاج الطبيعى 20م<sup>2</sup> - غرف تدليك تحت الماء 6م<sup>2</sup> لكل غرفه - غرفه جاكوزى 2\*3 م لكل غرفه - غرفه شمع برافين 2\*2م<sup>2</sup>-دورات مياه +تغير ملابس +ادشاش 15م<sup>2</sup>
- صاله حمام السباحه وتتكون من
- فراغ الصاله 60م<sup>2</sup> - دورات مياه + غرفه تغير ملابس +ادشاش 20م<sup>2</sup> - غرفه تسخين المياه اسفل حمام السباحه
- خامسا : قسم المعامل والتحليل الطبية
- قسم المخابر (200م<sup>2</sup>)
- 1-ثلاث مخابر وكل مخبر يحوي ما يلي:
- صالة انتظار 10م<sup>2</sup> - ركن أخذ عينات 20م<sup>2</sup> - غرفة اعداد تقارير 10م<sup>2</sup>
- 2-غرفة أطباء (25م<sup>2</sup>) 3-غرفة مخبريين (25م<sup>2</sup>) 4-دورات مياه (30م<sup>2</sup>)

سادسا: قسم العيادات الخارجية 2م800

ا- ممارس عام (كشف ظاهري وتحويل)

(مكتب + غرفة كشف + دورة مياه + ارشيف + انتظار) 2م120

ب- مدخل واستقبال وتسجيل وحجز 2م400 تقريبا

ج- مناطق الكشف المختلفة وتضم

مكتب طبيب عيون - مخ واعصاب - اسنان - جلدية - عظام 2م250

وحدة خدمات مركزية (تخدم المستشفى والعيادات الخارجية )

1.صيدلية مساحتها 2م75

2.إدارة وارشيف

منطقة الخدمات العامة

1.الإدارة حوالى 200 م2 وتضم (المدير والإدارات الملحقة - صالة حسابات - استقبال الجمهور والانتظار -

محلات هدايا وورد)

2.مطعم العاملين حوالى 150 م2

3.مطبخ حوالى 200 م2 وتضم (مخازن - ثلاجات - خلع ملابس - تجهيز - طهى) حيث يخصص في المطبخ

1م2 لكل سرير في المستشفى وتمثل مساحة المستودعات في المطبخ 80% من مساحته

4.كافيتريا عامة 150م2

5.(الغلايات - اماكن وحدات التكيف - المغسلة - حجرة ماكينات الكهرباء )

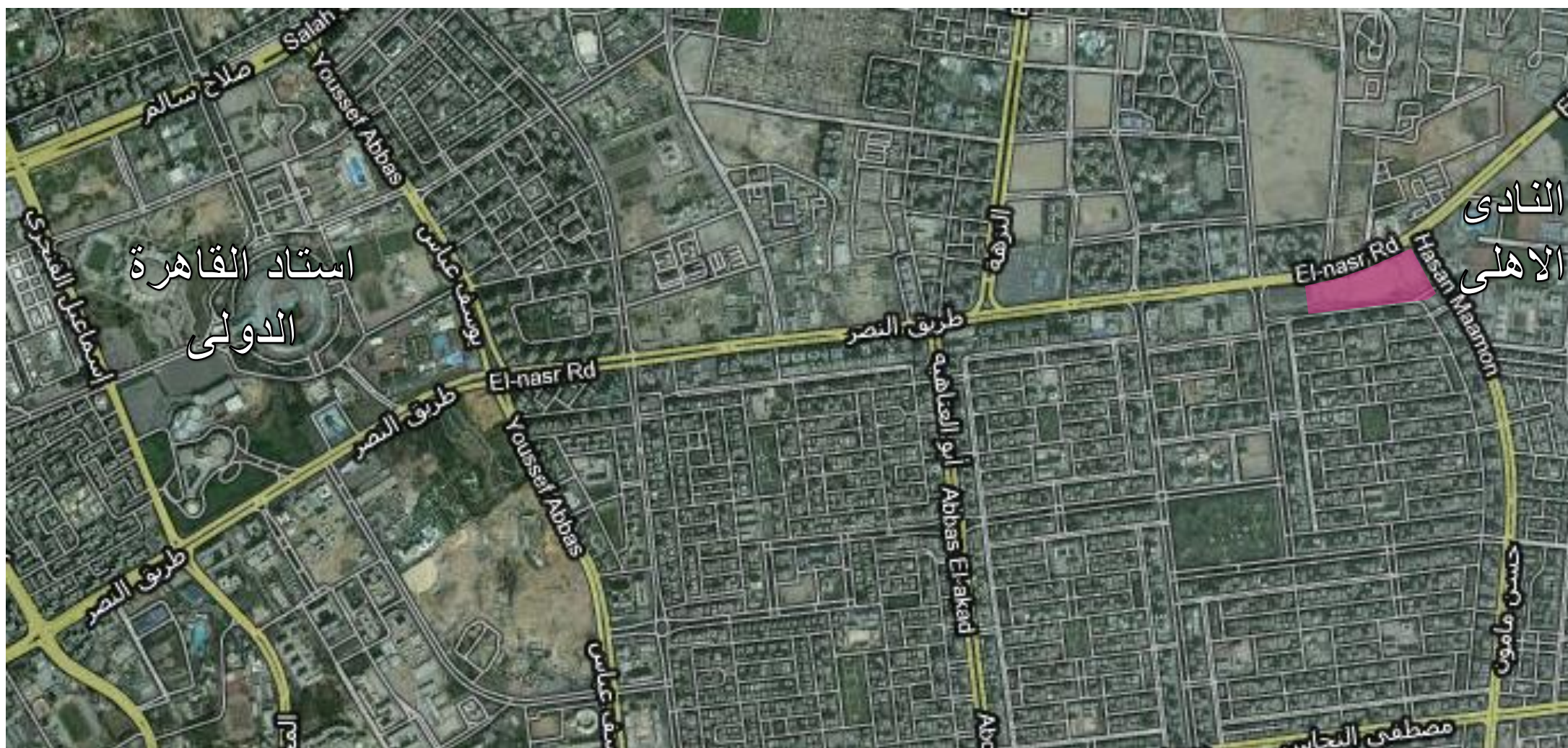
6.مخازن عامة حوالى 300م2

لا تقل مساحة المخازن عن 5% من مساحة المباني حيث يخصص 2.5 إلى 3م2 للسرير في المستشفى



## اسباب اختيارى لموقع المشروع :

- 1- تعدد الطرق الموصلة للمستشفى وذلك لتجنب الازدحام وخصوصا لسيارات الاسعاف .
- 2- ان يكون الموقع قريبا من الخدمات العامة الاساسية مثل خطوط الكهرباء والهاتف والصرف الصحي .
- 3- شكل الارض مستطيل بنسبة 2:1 او 3:2
- 4- قرب الارض من استاد القاهرة الدولى واستاد المقاولين العرب وملعب السكة الحديد اى منطقة رياضية جدا .
- 5- أن يكون الموقع المنتقى نظيفا بعيدا عن مناطق الضباب والتلوث والروائح الكريهة وبعيدا عن الضوضاء.
- 6- أن يكون الموقع على اتصال بشبكات الطرق الرئيسية ومحطات المواصلات العامة التي تعمل داخل نطاق المدينة.
- 7- توجيه مبنى المستشفى: يتحكم كلا من الشمس والرياح في توجيه المستشفى، فيوجه مبنى المستشفى باتجاه الرياح السائدة وذات الأثر الجيد، في حين يكون موازيا للرياح الغير مرغوب فيها.
- 8- امكانية التوسع المستقبلى .

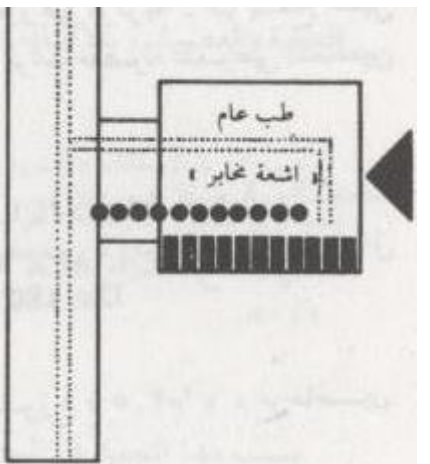
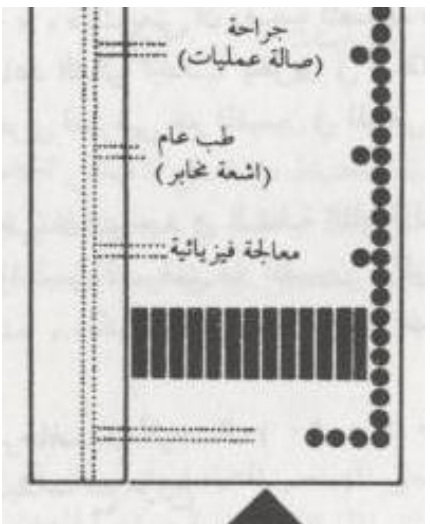




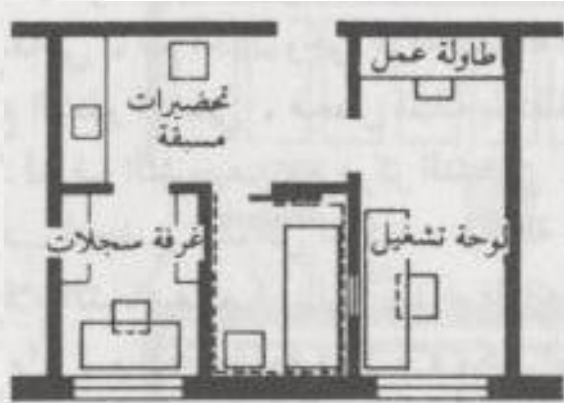




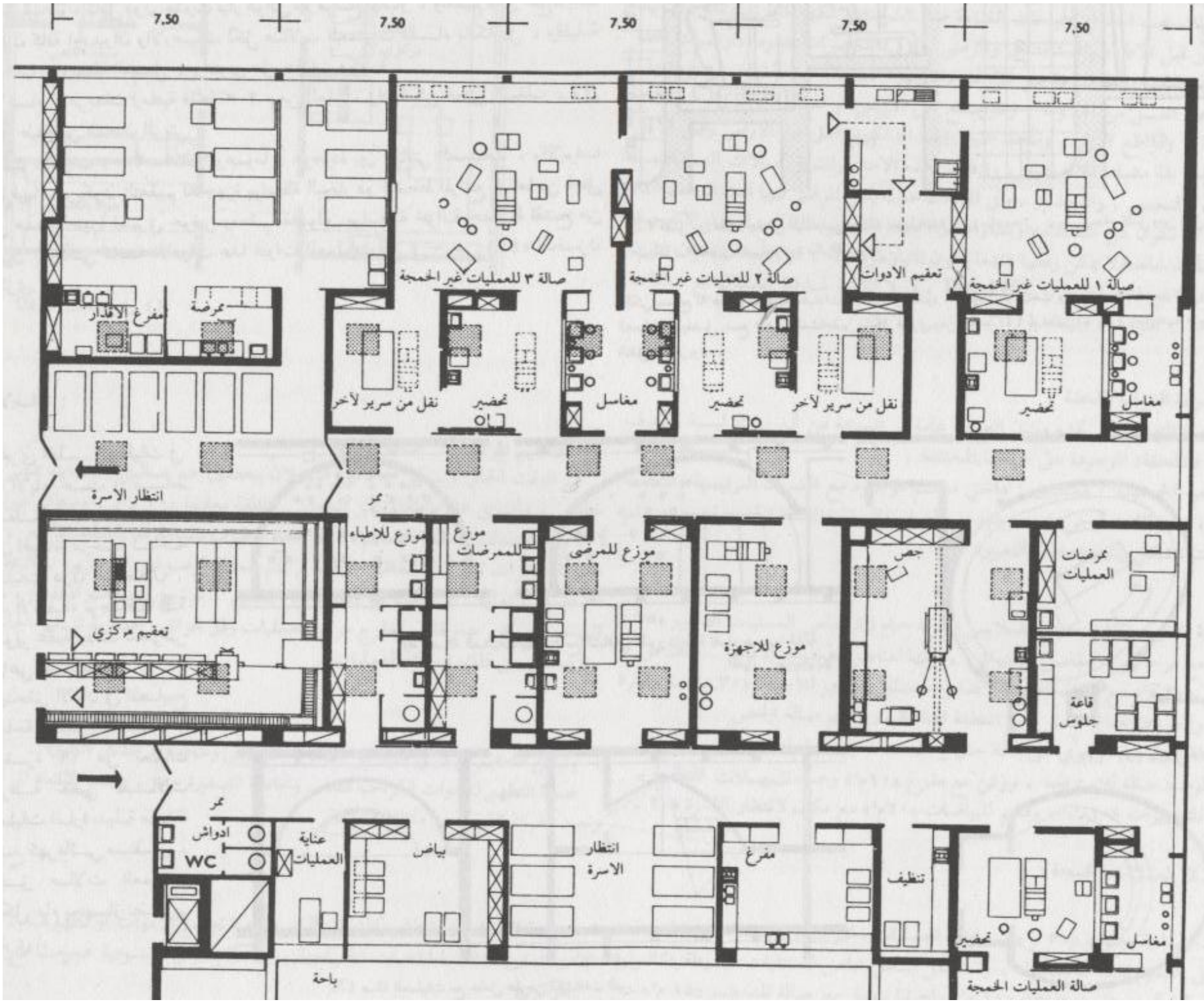
(١) مركز للعمليات مع مجموعة العناية بالمرضى المجرى لهم عمليات جراحية حديثة العهد ومع التعقيم المركزي (برلين)  
مقياس ٢٠٠ : ١ مشفى Hellersen للرياضيين المصابين .



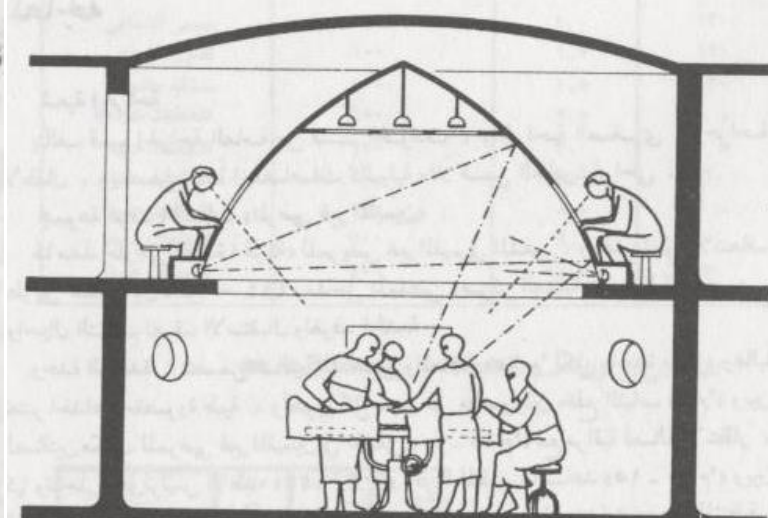
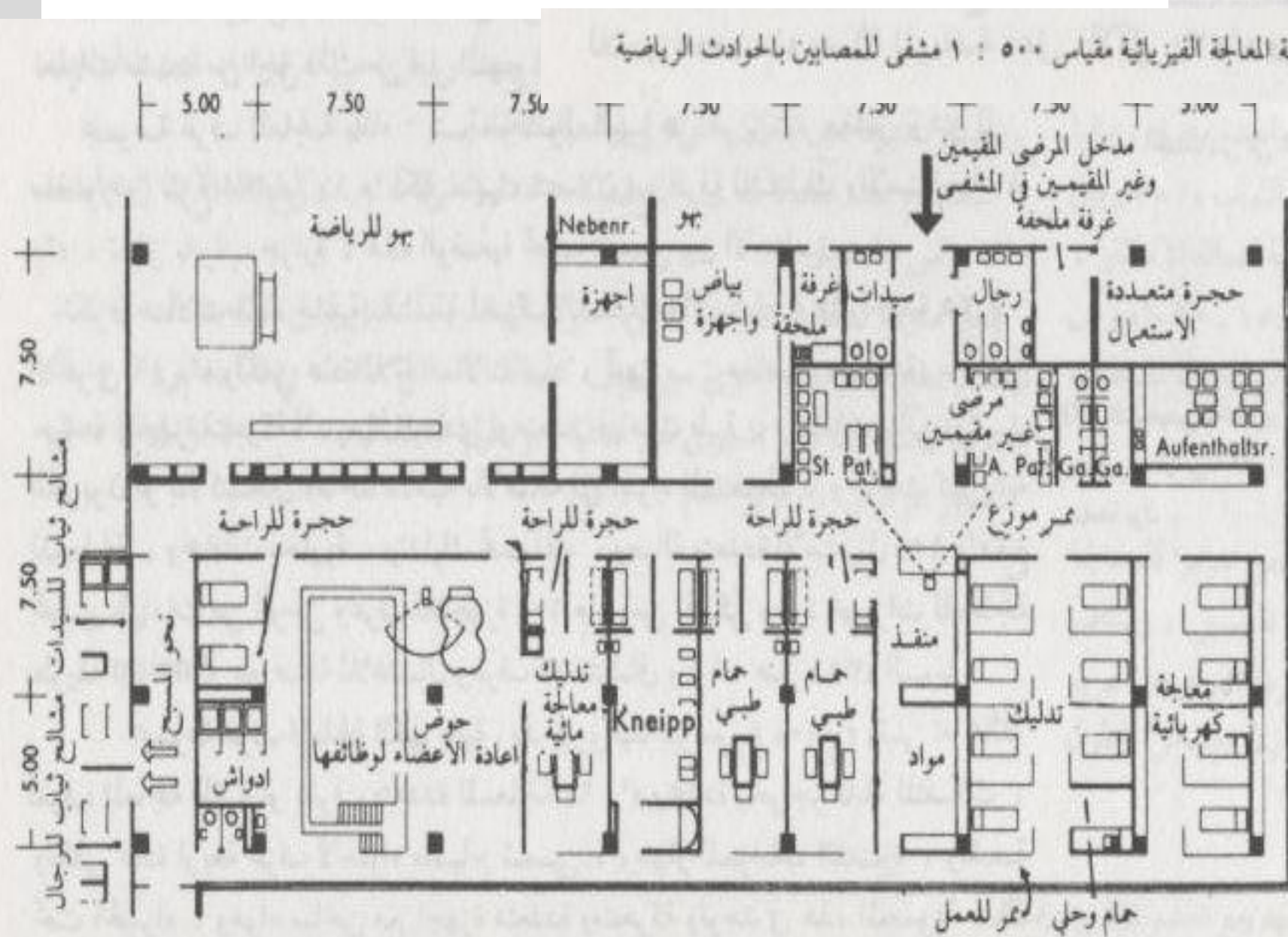
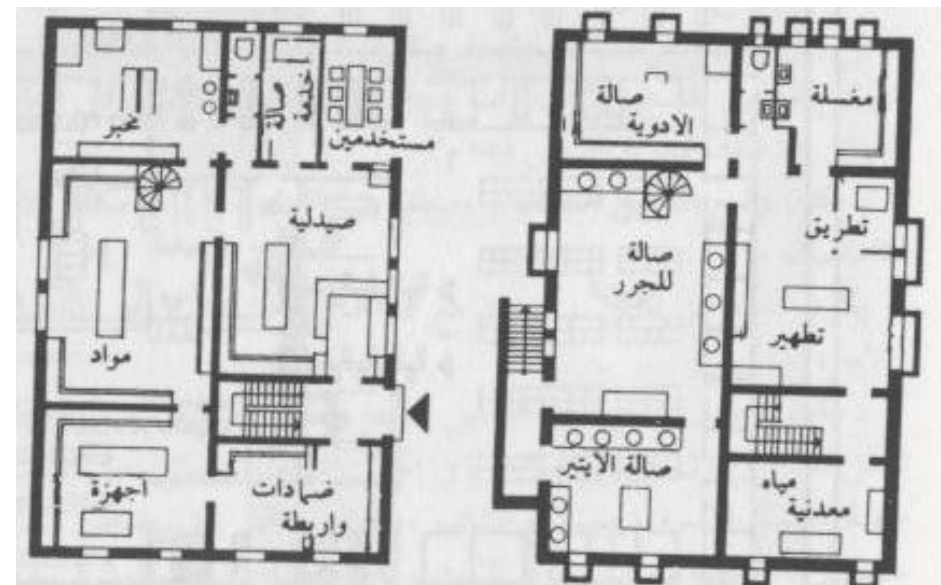
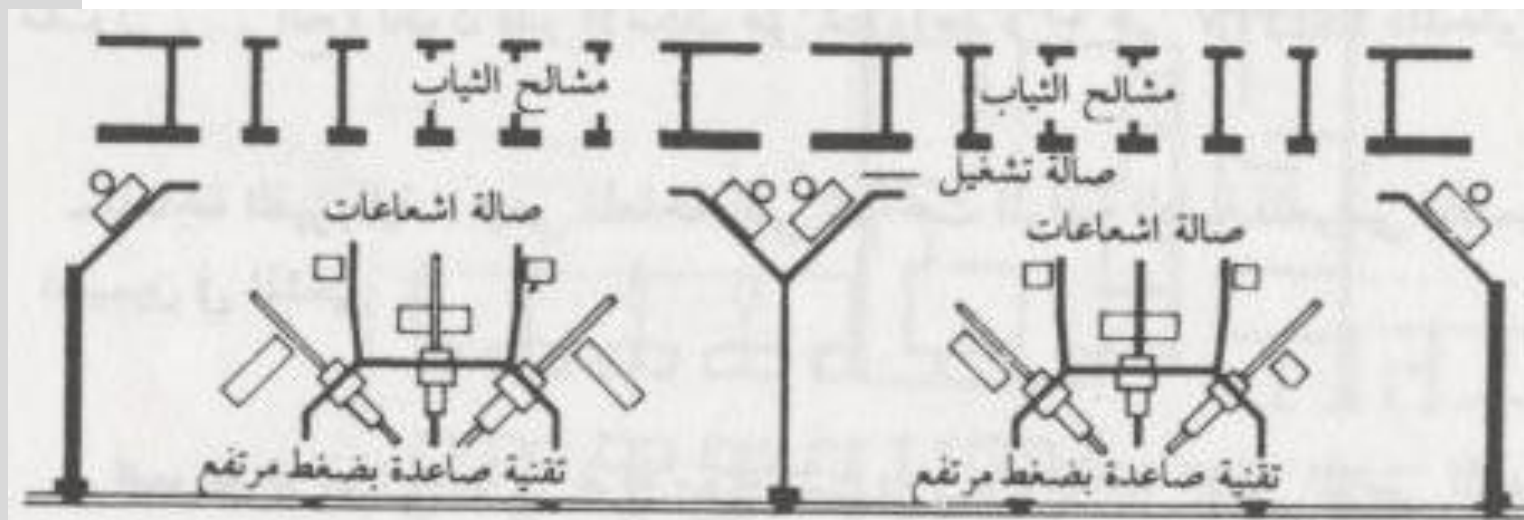
مداواة المرضى غير المقيمين  
سير المرضى غير المقيمين  
سير المرضى المقيمين في المشفى  
مخططات مستوية وعامودية



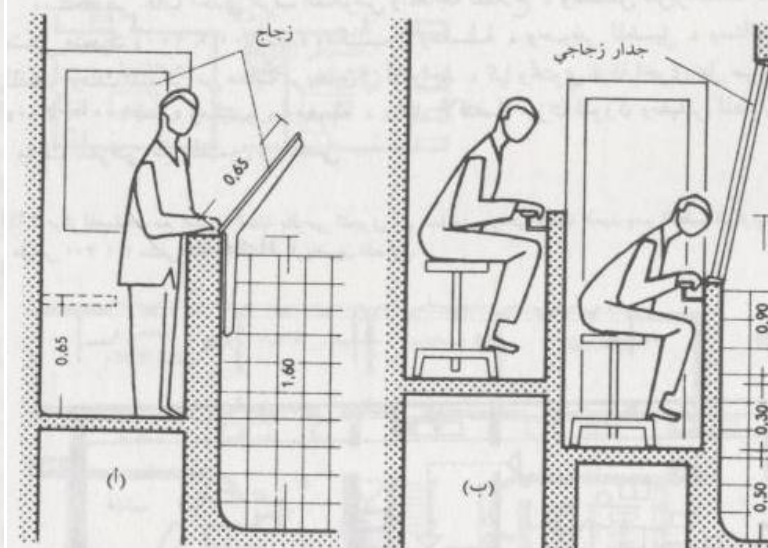
(٤) خدمة تخطيط الدماغ . صالة  
للفحوص مصفحة وعلى الارض







(1) ليس لاشعة الحرارة بكشافات النور والمساعدين تأثير على صالة العمليات . اعضاء غير مباشرة ، رؤية جيدة على ساحة العملية .



(2) فصل بين مكان جلوس المشاهدين وصالة العمليات في آ- زجاج جزئي ، ب- زجاج كامل ومن أجل الفقرة ب يكون التجهيز مناسباً بوجود مكبر للصوت .



