



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير منهج بالتمرينات العلاجية في تأهيل التحديب القطني الزائد
المصاحب لألم أسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الانثروبومترية
والصفات البدنية للسيدات عمر (٣٠_٤٠) سنة**

رسالة مقدمة

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

تقدمت بها

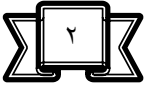
غفران ابراهيم نعمة

اشراف

أ.م. د باسل عبد الستار أحمد

٢٠١٧م

١٤٣٨هـ

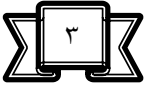


بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(اللّٰهُ الَّذِیْ جَعَلَ لَكُمُ الْاَرْضَ قَرَارًا وَالسَّمَاءَ
بِنَاءً وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ)

صدق الله العظيم

(سورة غافر آية ٦٤)



إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ: ((تأثير منهج بالتمارين العلاجية في تأهيل حالة التحبب القطني الزائد المصاحب لآلام أسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الأنثروبومترية والصفات البدنية للسيدات عمر (٣٠_٤٠ سنة))

المقدمة من طالبة الماجستير (غفران ابراهيم نعمة) قد تمت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

أ.م. د باسل عبد الستار احمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2017 / / م

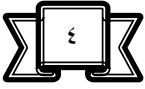
بناءً على التعليمات والتوصيات المتوفرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.م. د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2017 / / م



إقرار المقوم الإحصائي

أشهد إنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير منهج بالتمرينات العلاجية في تأهيل التحذب القطني الزائد المصاحب للآم)

اسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية للسيدات

عمر (٣٠_٤٠) سنة)

تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم

خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت ...

التوقيع :

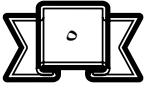
المقوم الإحصائي :

اللقب العلمي :

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠١٧



إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

**(تأثير منهج بالتمرينات العلاجية في تأهيل حالة التحذب القطني الزائد المصاحب
للألم أسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية للسيدات
عمر (٣٠_٤٠) سنة)**

تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت ...

التوقيع :

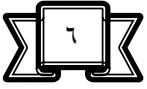
المقوم اللغوي :

اللقب العلمي :

مكان العمل : كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ديالى/

قسم اللغة العربية

التاريخ : / / ٢٠١٧



إقرار المقوم العلمي

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ:

**(تأثير منهج بالتمرينات العلاجية في تأهيل حالة التحذب القطني الزائد المصاحب
للألم أسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية للسيدات
عمر (٣٠_٤٠) سنة)**

تمت مراجعتها من الناحية العلمية بإشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ
من الأخطاء ولأجله وقعت ...

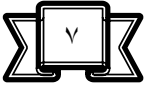
التوقيع:

المقوم العلمي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠١٧



بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ : (تأثير منهج بالتمرينات العلاجية في تأهيل التحذب القطني الزائد المصاحب للآلام أسفل الظهر وفق عدد من المتغيرات الأنثروبومترية والصفات البدنية للسيدات عمر (٣٠_٤٠) سنة) وقد ناقشنا الطالبة (غفران ابراهيم نعمة) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم : أ.م. دغسان بحري شمخي	الاسم : أ.م. دعلاء خلف حيدر
عضو اللجنة	عضو اللجنة
٢٠١٧ / /	٢٠١٧ / /

التوقيع:

الاسم :

رئيس اللجنة: أ.د. سهاد حسيب عبد الحميد

٢٠١٧ / /

صدّقت هذه الرسالة من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى
بجلسته المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٧

التوقيع

أ.م. د عبدالرحمن ناصر

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

٢٠١٧ / /

الاهداء

الى عروس الدنيا

الى من تغزل بها الشعراء وغنيت لها أجمل الالخان ... حبيبتى ستبقيين الأجل والأحلى ودارا للسلام
مهما تكالبت عليك الوحوش والذئاب ستبقيين أجمل ما خلق الله يا بغداد

وان قلت بغداد اعني بلادي الحبيب اقصى قراها ...

الى من اهتمت بظله في ايام الصيف من الشمس الحارقة..... ابي حفظك الله من كل سوء

الى من ضحت بعمرها وكانت شمعة تدفينا وتضيئ درينا امي اطال الله في عمرك

الى رفيق دربي ونصفي الثاني زوجي الحبيب

الى مستقبلي وارى فيهم نفسي لارا ومحمد

الى سندي ومن اشد بهم ازري في الحياة اخواتي (رَبِّي وريام وسالي)

الى من انتظرك تكبر لتكون ظهرا لي في الايام العصيبة اخي عبدالله

غفران

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين وصلاة والسلام على خير المرسلين نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم)

الحمد لله الذي بلغ منتهاه الحمد والذي لا يحمد على مكروه سواه الحمد لله الذي منحني الصبر والايامن والقوة لا تمام هذا البحث . اتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة الكلية والاساتذة الكرام الذين وقفو معي وساعدوني لا كمال سير مشروع البحث.

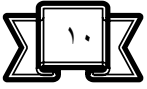
واتقدم بالشكر الجزيل وخالص الامتتان والثناء الى مشرفي الدكتور (باسل عبد الستار) الذي قام بدعمي ومساندتي لا كمال هذا المشروع والذي لم يبخل علي بمعلومة وايصالي الى بر الامان فجزاه الله خيراً.

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى السيد المعاون العلمي الدكتور (مجاهد حميد رشيد) بتزويدي كتب تسهيل مهمة .

كما اتقدم بفائق الشكر والامتنان الى مستشفى بعقوبة العام/ التعليمي (مركز العلاج الطبيعي) ومستشفى الواسطي التعليمي (قسم العلاج الطبيعي) في الذين كانوا خيرا لي في تقديم المساعدة والمشورة العلمية لأكمال بحثي داعية المولى القدير ان يوفقهم لعمل الخير . كما اتقدم بالشكر الجزيل الى السادة الخبراء الذين ساعدوني بأكمال المنهج وكذلك توجيهاتهم القيمة .

ولا يفوتني ان اتقدم بالشكر الجزيل والثناء و الامنتان الى الدكتور (ياسين ثامر الجميلي) على مساعدته لي وتقديم المعلومات الطبية ومراقبته لعينة وتوجيهاته الرائعة من ارشادات وتسهيل مهمتي بنجاح وفقك الله .

واتقدم بفائق الشكر والتقدير الى فريق المساعد من المعالجين في مستشفى عام بعقوبة فجزاهم الله خيراً.



كما اتقدم من صميم قلبي الى الشكر والامتنان الى عينة البحث الذين تطوعوا و تحملو
عناء الحضور خلال مدة تنفيذ البرنامج التأهيلي وفقكم الله .

كما اتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الدكتور محمد هادي (اخصائي المفاصل والعمود
الفقري) والدكتور ابراهيم نجم المشهداني (اخصائي امراض جملة عصبية والعمود الفقري)
بتوجيهاتهم الطبية وتقديم النصائح والمعلومات .

واتقدم بفائق الشكر والتقدير الى الدكتور (محمد وليد الخشالي) والدكتور (سنان علي
عباس) بمعالجات الاحصائية .

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى موظفي مكتبة كلية التربية الرياضية في تقديم المصادر العلمية
كما اتقدم بفائق شكري الى زملاء الدراسة لمساعدتهم لي في تزودي للمصادر العلمية وكذلك
في طباعة البحث واكمل سير عمليات المنهج دمتم ذخرا لي .

واتقدم بالشكر وثناء وامتنان الى والدي ووالدتي لولاهما لما تمت هذه الرسالة واتقدم لاختواتي
واخي على تحملهم لي خلال فترة الدراسة واقول لهم اعذروني لو قصرت بحقكم .

واتقدم الى شكر وتقدير وثناء وامتنان الى كل من قدم لي يد العون والمساعدة لو بحرف
صغير . وعذرا لمن لم يرد اسمه سهوا وكان له فضل على البحث والباحثة.

غفران

ملخص الرسالة

تأثير منهج بالتمريينات العلاجية في تأهيل التحذب القطني الزائد

المصاحب للأم اسفل الظهر وفق عدد من المغيرات الانثروبومترية

والصفات البدنية للسيدات عمر (٣٠_٤٠) سنة

الباحثة: غفران ابراهيم نعمة

اشراف :أ.م.د باسل عبد الستار احمد

تضمنت الرسالة خمسة ابواب هي:

الباب الاول : تطرقت الباحثة الى اثر الرياضة وفوائدها الكبيرة للإنسان وصحته وذكرت التمرينات العلاجية التي لا تنفك عن كونها رياضة ولكن تم تقنينها لملائمة حالة الاصابة المعينة لأجل التأثير فيها ودورها في تحسين واعادة تأهيل المصابين، ودار البحث حول مشكلة من مشاكل العمود الفقري الذي يعد المحور الرئيسي لنقل وزن الجسم مع مرونته المتوزعة على مناطقه وخصوصا المنطقة القطنية التي هي أكثر المناطق عرضة للاصابة كونها تمثل قاعدة الهرم الذي يحمل وزن الجسم الى الحوض ، والتي وقع اختيار الباحثة لمشكلة من مشاكل المنطقة القطنية وهي حالة التحذب القطني الزائد (بعد الاستشارة العلمية) ، وكذلك ملاحظتها ومتابعتها لهذه الحالة في المجتمع وخصوصا النساء اللواتي هن من اكثر من يعاني منها.

كما وضعت جملة متغيرات لمعرفة مدى تأثير البرنامج التأهيلي على عينة البحث ضمن الاختبارات الموضوعية . لذا تكمن اهمية البحث في معرفة تأثير البرنامج التأهيلي بالرياضة العلاجية لحالة التحذب القطني الزائد المصاحب للأم اسفل الظهر وفق بعض المتغيرات الانثروبومترية والصفات البدنية للنساء.

اما مشكلة البحث فقد اشارت الباحثة الى أهمية استخدام التمارين التأهيلية ضمن الرياضة العلاجية والتي اثبتت حقها عالميا في تحسين حالة المريض واعادة وضعه بصورة افضل بدون

تداخل جراحي ، وتجلت أهداف البحث في اعداد منهج بالرياضة العلاجية لتأهيل حالة التحذب القطني الزائد وكذلك التعرف على تأثير التمارين العلاجية في متغيرات البحث .
وقد فرضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

الباب الثاني :-

فقد شمل الى شرح العمود الفقري وحالة التحذب القطني الزائد وتأثير الرياضة العلاجية والمنهج التأهيلي ومفرداته وكذلك المتغيرات المصاحبة ضمن اختبارات البحث مستندة الى المصادر العلمية .

الباب الثالث :-

اذ تضمن اجراءات البحث الى استخدام المنهج التجريبي للعينة ضمن تصميم المجموعة الواحدة ، تألفت من (٦) سيدات يعانين من التحذب القطني الزائد، والتي تم اختيارهم من قبل الاخصائيين في المجال الطبي ، ثم تطبيق المنهج التأهيلي مع المراقبة الصحية ، كما استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (Spss) لغرض معرفة نتائج الاختبارات الموضوعية .

الباب الرابع:-

تضمن عرض البيانات الاحصائية وتحليلها ومناقشتها اعتمادا على المصادر العلمية .

الباب الخامس :-

اذ احتوى على اهم الاستنتاجات والتوصيات التي خرجت بها الباحثة اذ استنتجت ما يأتي :-
فاعلية التمارين العلاجية في التأثير الايجابي على حالة العينة من خلال تحسين وضع العمود الفقري وتقليل درجة التحذب القطني الزائد وزوال الالم المصاحب في اسفل الظهر فضلا عن تطوير عناصر الصفات البدنية والمتغيرات الانثروبومترية.

اما التوصيات فكانت أهمها:-

التأكيد على وضع مناهج تأهيلية للعمود الفقري واعتماد المنهج في المستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي ، واعداد دراسات مشابهة .

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار الخبير الاحصائي	
٥	إقرار المقوم اللغوي	
٦	إقرار المقوم العلمي	
٧	إقرار لجنة المناقشة	
٨	الإهداء	
٩	شكر وتقدير	
١١	مستخلص البحث	
١٣	قائمة المحتويات	
٢٠	قائمة الجداول	
٢١	قائمة الاشكال	
٢٢	قائمة الملاحق	
٢٥-٢١	الباب الاول	
٢٢	التعريف بالبحث	١
٢٣-٢٢	المقدمة وأهميته البحث	١-١
٢٤	مشكلة البحث	٢-١
٢٤	اهداف البحث	٣-١
٢٥	فروض البحث	٤-١
٢٥	مجالات البحث	٥-١
٥٧-٢٦	الباب الثاني	

٥٦-٢٦	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
٥٦-٢٦	الدراسات النظرية	١-٢
٢٩-٢٨	العمود الفقري	١-١-٢
٣٠	وظائف العمود الفقري	١-١-١-٢
٣١	الفقرات القطنية	٢-١-١-٢
٣٤-٣٢	العضلات العاملة على العمود الفقري	٣-١-١-٢
٣٧-٣٤	تشوهات العمود الفقري	٤-١-١-٢
٣٩-٣٨	اسباب التحدب القطني الزائد(التقعر)	٥-١-١-٢
٤٠-٣٩	منطقة التشوه	٦-١-١-٢
٤١	التحدب القطني والتمارين العلاجية	٢-١-٢
٤٢	ألام أسفل الظهر	٢-٢-١-٢
٤٣	اسباب ألام أسفل الظهر	٢-٢-١-٢
٤٤	التحدب القطني الزائد(التقعر الزائد والام أسفل الظهر)	٣-٢-١-٢
٤٥	الرياضة العلاجية	٣-١-٢
٤٦	أهداف التمارين العلاجية	١-٣-١-٢
٤٦	تصنيفات التمرينات العلاجية	٥-١-١-٢
٤٧	اقسام التمارين العلاجية	٣-٣-١-٣
٤٧	مفهوم التأهيل	٤-١-٢
٤٨	مرحلة الاعداد للتأهيل	١-٤-١-٢
٤٨	فوائد اعادة التأهيل	٢-٤-١-٢

٤٩	اهداف اعادة التأهيل	٣-٤-١-٢
٥٠-٤٩	العوامل التي يجب مراعاتها عند اعادة التأهيل	٤-٤-١-٢
٥١-٥٠	القوة العضلية	٥-١-٢
٥١	انواع القوة العضلية	١-٥-١-٢
٥٢	التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية	٢-٥-١-٢
٥٣	المرونة	٦-١-٢
٥٤	اهمية المرونة	١-٦-١-٢
٥٤	المتغيرات الانثروبومترية	٧-١-٢
٥٥	مفهوم القياسات الانثروبومترية	١-٧-١-٢
٥٥	انواع القياسات الانثروبومترية	٢-٧-١-٢
٥٥	أهمية القياسات الانثروبومترية	٣-٧-١-٢
٥٦	الدراسات المشابهة	٢-٢
٦٩-٥٨	الباب الثالث	
٥٩	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-٣
٥٩	منهجية البحث	١-٣
٥٩	عينة البحث	٢-٣
٦٠	الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات	٣-٣
٦٠	الاجهزة والادوات	١-٣-٣
٦١	وسائل جمع المعلومات	٢-٣-٣
٦١	استمارة الاستبيان	١-٢-٣-٣
٦٢	اجراءات البحث الميدانية	٤-٣
٦٢	اختبار التصوير الشعاعي	١-٤-٣
٦٣	اختبار قياس الألم	٢-٤-٣

٦٣	الاختبارات المستخدمة في البحث	٤-٤-٣
٦٧	التجربة الاستطلاعية	٥-٣
٦٧	الاختبارات القبلية	٦-٣
٦٧	التجربة الرئيسية (تطبيق المنهج التأهيلي)	٧-٣
٦٩	الاختبارات البعدية	٨-٣
٦٩	الوسائل الاحصائية	٩-٣
٨٥-٧٠	الباب الرابع	
٧٢	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	٤
٧٢	عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة للاختبارين القبلي والبعدى	١-٤
٧٣	عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتا وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للقوة	١-١-٤
٧٤	مناقشة نتائج قوة عضلات العمود الفقري	٢-١-٤
٧٥	عرض وتحليل نتائج المرونة للاختبارين القبلي والبعدى	٢-٤
٧٥	عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف والخطأ المعياري لنتائج المرونة	١-٢-٤
٧٦	عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتا وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للمرونة	٢-٢-٤
٧٧	مناقشة نتائج المرونة	٣-٢-٤
٧٨	عرض وتحليل زاوية التحذب للاختبارين القبلي والبعدى	٣-٤
٧٨	عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف والخطأ المعياري لزاوية التحذب	١-٣-٤
٧٩	عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتا وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى للزاوية التحذب.	٢-٣-٤
٧٩	مناقشة نتائج زاوية التحذب	٣-٣-٤

٨١	عرض وتحليل قياس الطول ومحيط الخصر للاختبارين القبلي والبعدي	٤-٤
٨١	عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف والخطأ المعياري لنتائج المتغيرات الانثرومبومترية	١-٤-٤
٨٢	عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافاتاها وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات الانثرومبومترية	٢-٤-٤
٨٢	مناقشة نتائج الطول ومحيط الخصر	٣-٤-٤
٨٤	عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي لدرجة الألم	٥-٤
٨٥	مناقشة نتائج الألم	١-٥-٤

٨٨-٨٦	الباب الخامس	
٨٧	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٨٧	الاستنتاجات	١-٥
٨٨	التوصيات	٢-٥
٩٥-٨٩	المصادر العربية والاجنبية	
١٢٩-٩٦	الملاحق	
A	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
٦٠	بين تجانس العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن)	١
٦٤	استمارة رأي الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات الخاصة بالبحث	٢
٧٢	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي	٣
٧٣	بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٤
٧٥	بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي	٥
٧٦	بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث	٦
٧٨	بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي	٧
٧٩	بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث	٨
٨١	بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي	٩
٨٢	بين قيم فروق الاوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث	١٠
٨٤	يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبار درجة الألم	١١

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
٢٨	يوضح شكل العمود الفقري	١
٢٩	يوضح الانحناءات في العمود الفقرات	٢
٣١	يوضح شكل الفقرات القطنية	٣
٣٥	يوضح التحدب الفقرات الصدرية	٤
٣٦	يوضح الانحناء الجانبي (الجنف)	٥
٣٧	يوضح التحدب القطني الزائد	٦
٣٩	يوضح منطقة التشوه في العمود الفقري	٧
٤٠	يوضح التغيرات العضلية والعظمية	٨
٤٢	يوضح الام اسفل الظهر	٩
٦٨	يوضح زاوية التحدب للعمود الفقري	١٠

قائمة الملاحق

رقم الملحق	اسم الملحق	رقم الصفحة
١	يوضح استمارة قياس درجة الألم	٩٧
٢	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث	٩٨
٣	يوضح اسماء الخبراء الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم	١٠٠
٤	يوضح استمارة تطوع	١٠١
٥	يوضح كتاب تسهيل مهمة	١٠٧
٦	يوضح جهاز قياس القوة	١٠٧
٧	يوضح المركز الذي تم فيه اخذ الاشعة يوضح	١٠٨
٨	يوضح تشخيص الدكتور الاختصاص للإصابة	١٠٩
٩	يوضح التمرينات المستخدمة في البحث	١١٠
١٠	يوضح نموذج الاشعة لعينة البحث	١١٦
١١	يوضح التجربة لعينة البحث	١١٧
١٢	يوضح الوحدات التأهيلية للدورات الصغرى خلال ثمانية اسابيع	١٢٢-١٢٩

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته

١-١ مشكلة البحث

٢-١ اهداف البحث

٣-١ فروض البحث

٤-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال الزماني

٣-٥-١ المجال المكاني

١-التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

وان التطور التكنولوجي الكبير الذي شمل اغلب مجالات الحياة ادى الى تدني مستوى النشاط اليومي للإنسان عموما وهذا ما أشار اليه العديد من الباحثين واختصاصي العظام والمفاصل الى ان ضعف العضلات وخاصة عضلات الظهر والبطن مع قلة المرونة للفقرة وبقيّة مفاصل الجسم من العوامل الرئيسية ولحدوث المشاكل الصحية للعمود الفقري الذي يعتبر محور الحركة وناقل وزن الجسم .

تعد اللياقة البدنية من العناصر الاساسية التي تقوم ببناء جسم سليم وان ممارسة الرياضة يعود بفوائد كثيرة كالصفاء الذهني ورشاقة الحركة وتتناسق الجسم كله بشكل عام والأهم من ذلك كله صحة جسمانية متوازنة وطبيعية

تعد الوسائل العلاجية لتأهيل اعضاء الجسم أمنة على حياة الفرد ولها اثر ايجابي وتجنب الوسائل غير الطبيعية و التي لها اثار جانبية . وان استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة في العلاج الطبيعي بشكل واسع في المجتمع وبأسس علمية، ومنها التمارين العلاجية التي تساعد في علاج الانحرافات القوامية والمصاحبة للألام اسفل الظهر كتقعر القطني الزائد) التي تعد من المشاكل الصحية المنتشرة بنسبة عالية في العالم اذا يعد المصابون بألام اسفل الظهر من اكثر المترددين على عيادات اطباء المفاصل والعلاج الطبيعي .

اذ ان استقامة الجسم وخلوه من التشوهات يعد من العناصر الاساسية لأجسام صحية حيث ان التشوه (التحذب القطني الزائد) يؤثر بشكل كبير على استقامة الجسم وذلك لميلان الحوض للأمام ممايتج عن تغير في الطول الكلي للجسم وسبب هذا التشوه هو ضعف العضلات البطنية والظهرية وعضلات الفخذ الخلفية،حيث تصبح فيها اطالة وقصر لهذه العضلات وبالتالي تؤدي الى حدوث الألام في المنطقة القطنية ويعرف التحذب القطني الزائد "هو انحراف في المنطقة القطنية للعمود الفقري وهو زيادة غير عادية في تحذب المنطقة القطنية للأمام مما يؤدي الى سقوط البطن والحوض للأمام " (١)

ولهذه الاسباب ظهرت الحاجة الى استخدام وسائل في العلاج الطبيعي ومنها الرياضة العلاجية اذ استخدمها الصينيون والهنود واليونان ثم اهتمت في العصور الوسطى في اوربا حتى بعد القرن الخامس عشر ، وبالتحديد فأن تطور التمرينات العلاجية كفرع علمي عصري.

وتعرف التمارين العلاجية "بأنها الحركة الجسدية التي تجري بالطرق ذات المنحنى الطبي من اجل اصلاح خلل ما او تقوية او تطوير او تقويم الوظائف العضلية والهيكل العظمي او من اجل العمل على ادامة واستمرارية امثل وانسب وضعية للجسم"^(١).
ومن هنا جاءت فكرة البحث وأهميته اذ أخذت الباحثة على عاتقها اعداد تمرينات بالرياضة العلاجية لتأهيل حالة التحذب القطني الزائد للسيدات عمر (٣٠_٤٠) سنة .

من هنا جاءت اهمية الى اعتماد طرق واساليب علاجية وضمن طرق علمية تساهم في التخلص من هذه الالام وقد قامت الباحثة بأعداد منهج تأهيلي خاص بالرياضة العلاجية للحصول على درجة شفاء كاملة بعد استخدام التمرينات العلاجية للحصول على قوة ومرونة العمود الفقري والعضلات المحيطة به .وهنا حددت المشكلة بالسؤال الاتي هل للمنهج العلاجي تأثير على تأهيل حالة التحذب القطني الزائد المصاحب لالام اسفل الظهر عند السيدات.

(١) حسن سعد الله الجيجكلي؛ التمرينات العلاجية واساليب التقييم الفيزيائي ، ط ١ (شعاع للنشر والعلوم ، حلب) ٢٠٠٨، ص ١١.

١_٢ مشكلة البحث:

يتعرض الكثير من الاشخاص وبغض النظر عن البيئة والعمر والجنس لآلام مختلفة في العمود الفقري ولأسباب مختلفة ومتنوعة وقد تكون بسبب الحركات والاعمال التي يقومون بها .

اذ يصاب بعض الاشخاص بالانحراف القطني الزائد ولاسيما النساء نتيجة العادات الخاطئة في الحياة العامة مما يؤدي الى اصابة العضلات بالقصر في اسفل الظهر وضعف العضلات الخلفية للخذ مما يؤدي الى ميل الحوض للأمام وعندما تصاب العضلات بالتقلص والقصر لسوء استخدام الجسم مما يؤدي الى عدم الأتزان في ميكانيكية عمل العمود الفقري فيصاب بألم في أسفل الظهر ، لذا لجأت الباحثة الى ايجاد وسيلة صحية ليس لها اثار جانبية وهي تمارين الرياضة العلاجية (التمارين العلاجية) من اجل اصلاح انحراف التحدب (التقعر) القطني الزائد والتي تعمل على اعادة قوة العضلات ومرونتها وبالتالي عودة الانحراف الى الشكل الطبيعي ، لذا قامت الباحث بأعداد تمارين تأهيلية علاجية لها تأثير ايجابي على حالة العينة المنتقاة.

١_٣ اهداف البحث :

- ١- اعداد برنامج بالتمارين العلاجية لتأهيل حالة انحراف التحدب (التقعر) القطني الزائد المصاحب لآلام اسفل الظهر و تقليل درجة التحدب القطني الزائد .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج العلاجي في تخفيف الآلام اسفل الظهر.
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج العلاجي في تطوير صفتي القوة والمرونة للعضلات المحيطة بالعمود الفقري .
- ٤- التعرف على مدى التغيرات الحاصلة للمتغيرات الانثروبومترية وفق الاختبارات الموضوعية للمنهج التأهيلي.

١_٤ فرضيتا البحث :-

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار درجة التحذب القطني الزائد ولصالح الاختبار البعدي
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نسبة مؤشر مقياس الالم المصاحب لحالة التحذب القطني الزائد خلال فترة تنفيذ المنهج التأهيلي .
- ٣- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمتغيرات الانثروبومترية وفق الاختبارات الموضوعية للمنهج التأهيلي.

١_٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري: النساء اللواتي يعانين من التحذب القطني الزائد المصاحب لإلام اسفل الظهر تتراوح اعمارهن (٣٠_٤٠)سنة .
- ١-٥-٢ المجال الزمني: (٢٠١٦/١٢/١٤) الى (٢٠١٧/٣/١٤)
- ١-٥-٣ المجال المكاني: مستشفى بعقوبة التعليمي _ مستشفى الواسطي ا بغداد