



تأثير تمارينات تأهيلية في تحسين القوة العضلية والمرونة للمصابين
بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف للاعمار من 35 – 45
إيمان كاظم هاني
Iman.h9000@jmail.com

2016 م

1437 هـ

ملخص البحث

تناولت مقدمة البحث إصابة عضلات الكتف وبالتحديد أوتار العضلات والأسباب التي تؤدي الى حدوثها في مختلف الحركات التي يقوم بها مفصل الكتف لذا تكمن المشكلة الحد من خطورة هذه الإصابة وعلاجها وتحسين القوة العضلية وكذلك تحسين مرونة المفصل باستخدام التمارينات العلاجية. أما مشكلة البحث تكمن في وضع تمارين تأهيلية وفق أسس علمية ذات تكرارات وزمن ثبات مقننة لتحسين القوة العضلية ومرونة المفصل ومعرفة مدى تأثير التأهيل من الناحية البدنية لكل مصاب.

أهداف البحث: إعداد تمارينات تأهيلية لتحسين القوة العضلية والمرونة للمصابين بالتهايب وتر العضلة الرافعة للكتف، التعرف على مدى تأثير التمارينات التأهيلية في تحسين القوة العضلية والمرونة للمصابين بالتهايب وتر العضلة الرافعة للكتف، أما فروض توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات (القوة العضلية، المرونة) لدى عينة البحث و المجال الزمني : 2016/1/19 ولغاية 2016/2/18. وكان المجال البشري عينة من المصابين بالتهايب وتر العضلة الرافعة للكتف البالغ عددهم (7) أما المجال المكاني : قاعة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي .
منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتصميم القبلي والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لكونه أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصابين بالتهايب وتر العضلة الرافعة للكتف في دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في بغداد والبالغ عددهم (7) مصابين وقد توافرت جميع الشروط المنهجية والعلمية التي تحتاج إليها الدراسة. الاستنتاجات والتوصيات
الاستنتاجات: لقد أثرت التمارين بشكل ايجابي على تطوير القوة العضلية من قبل أفراد العينة المصابين بالتهايب وتر العضلة الرافعة للكتف. هناك اثر في المنهاج المعد للتمارين المستخدمة من قبل أفراد العينة لتطوير المرونة بشكل ايجابي. التوصيات: توصي الباحثة الكشف المبكر للإصابة لمنع من حدوث مضاعفات وعلاجها بأسرع وقت. ضرورة استخدام التمارين المناسبة والملائمة للإصابة بصورة مستمرة من قبل المصابين. توصي الباحثة الى ضرورة مزاوله النشاط الرياضي كونه من الأساسية التي تساعد في الحد ومنع الإصابة. ضرورة الامتناع عن بعض الحركات الغير المناسبة أو الخاطئة للمصابين بهذه الإصابة للحد من خطورتها. ضرورة المراجعة بأسرع وقت المراكز الصحية عند الشعور بالام او عند ظهور اعراض الإصابة.

الكلمات المفتاحية : تمارينات تأهيلية - التهايب وتر العضلة الرافعة للكتف



The effect of rehabilitation exercises to improve muscle strength and flexibility for people with rheumatoid tendon lever of the shoulder for ages (45-35)

Research Summary

Dealt Introduction Find injured shoulder muscles, specifically hamstring muscles and causes that lead to their occurrence in the various movements by the shoulder joint so lies the importance of research to reduce the seriousness of the injury, treatment and improve muscle strength, as well as improve joint flexibility of using exercise Alalajah.ama research problem lies in the development of rehabilitative exercises in accordance with the occurrences of scientific foundations and time codified firming to improve muscle strength and flexibility and detailed knowledge of the extent of the impact of rehabilitation of .physically for each infected person

Objectives and hypotheses is to find out the impact of rehabilitative exercises to improve muscle strength and flexibility for people with rheumatoid tendon lever shoulder. The hypothesis no statistically significant difference in the tribal tests and a posteriori the research sample in variables (muscle strength, flexibility) and the temporal sphere: 19/01/2016 until 18/2 / 2016.okan the human sphere sample of people with rheumatoid tendon lever of the shoulder's (7) The spatial field: Hall of Sports Medicine and physical therapy. Research methodology and :procedures Field

Research Methodology: The researcher used the experimental approach to the design of pre and post for one set, to being more appropriate to the nature of the problem

The research community and appointed: The research sample was selected purposively from people with rheumatoid tendon lever of the shoulder in the department of sports medicine and physical therapy and muscle in Baghdad's (7) All the injured have been methodological and scientific conditions that need study available. **Conclusions and recommendations**

Conclusions

Exercise has influenced in a positive way to develop muscle strength by the sample with rheumatoid tendon lever for Ktef.hnak muscle after in the curriculum prepared for the exercises used by the sample to develop flexibility in Aijaa.altusiat: researcher recommends disclosure Alambkrellasabh to prevent the occurrence of complications and treatment as soon as possible. the need to use appropriate and adequate to infection exercises on an ongoing basis by the researcher Almassaban.tusi to the need to engage in physical activity being one of the key which will help to reduce and prevent Asabh.dharrorh refrain from some non-appropriate movements or wrong for people living with this infection to curb Khtortha.dharorh review as soon as centers health when you are feeling pain or .when the symptoms of the injury

Keywords: rehabilitation exercises - tendon lever of the shoulder



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعتبر النشاط الرياضي الحركي ضرورية من ضروريات الحياة المهمة خاصة مع التقدم الحاصل في كافة المجالات حيث أصبح الإنسان يعيش حياة روتينية تزايدت بسببها الآلام معينة لدى أغلب أفراد المجتمع والمتلازمة بالجهد اليومي للأعمال التي يمارسها الأفراد يرافقتها قلة التوجه إلى ممارسة الأنشطة البدنية، وقد أشارت ذلك الإحصائيات حيث سجل إحصائيات في المؤسسات الصحية وأمراض المفاصل وتصلبها وأبرزها الآم المفاصل تعود بالدرجة الأولى إلى ضعف الكفاءة البدنية (1: 2).

ومن الجدير بالذكر فقد أوصى العالم العربي ابن سينا باستخدام الإنسان للحركة لأجل الحفاظ على الصحة كما أكد الطبيب الفرنسي أندريه سيمون على أن الحركة بالأماكن التي تحل مكان أي وسيلة علاجية ، لكن ليس هناك من وسيلة علاجية تستطيع أن تحل محل الحركة (2: 5) وهذا يدعم ممارسة الفرد للأنشطة الرياضية ومدى احتياجه لها فهي لم تعد هامشية بل أصبحت ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها وبذلك يكون قد اتفق كل الجميع من مؤسسات وأفراد على النتائج الإيجابية لممارسة الرياضة.

مثل هدف التربية الرياضية في المقام الأول في اكتساب الفرد الصحة العامة والقدرة على الإنتاج عن طريق اللياقة البدنية التي تتيح إمكانية الاحتفاظ بمستوى عالي من الأداء طول فترة العمل حيث أنها تساهم في تطوير الفرد صحيا من خلال تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية، كما أنها تساعد الفرد في أداء النشاط البدني بأقل جهد ممكن. ولأجل رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية للفرد المصاب والتي من شأنها رفع العمل الوظيفي لهذه الأجهزة يتطلب خضوع الفرد برامج تأهيلية منظمة إذ ان هذه البرامج توضع على ضوء درجة الحالة التي يعاني منها الفرد أو العضو المراد علاجه ودرجة اختلاف مستوى التقدم الذي يتفق مع حالة الفرد. (3: 100-110).

إن غياب المناهج التأهيلية التي تقي هذه الشريحة من المجتمع هذه الآلام مستقبلا وقلة الدراسات والبحوث التي تتناول هذه الحالة وكون المعاناة تعزا في الغالب ليس لحالة مرضية ولكن قد يكون من جراء ممارسة المهنة والجهد الزائد الذي يقع على عضلات الرقبة وحزام الكتف والأوتار والأنسجة. وهذا يتطلب وضع منهج تأهيلي لتقوية العضلات ومرونتها وقدرتها على تحمل العمل لفترات طويلة ، لذا ارتأت الباحثة استخدام برنامج تأهيلي الذي يتضمن تمارين معينة تلعب دورا حيويا وهاما في تحسين القوة العضلية والمحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد الفرد على التحرك بالمفصل بطريقة متزنة وصحيحة.

في الآونة الأخيرة أصبحت التهابات المفاصل من الأمراض الأكثر شيوعا والتي يصاب فيها العديد من الناس ، وبذلك أصبح من الضروري إجراء برامج تأهيلية للتخلص من هذه الحالات المرضية وبسبب تعدد الإصابات واختلاف أوقاتها ودرجاتها وحتى في درجة استجابة المرضى للعلاج لذلك لا يمكن وضع برنامج ثابت او قاعدة ثابتة. لذلك يجب وضع برنامج لكل حالة مرضية على حده. وكذلك يجب مراعاة تشكيل محتويات برامج التأهيل ، حيث لاحظت الباحثة كن خلال التردد إلى أكثر من مركز علاج طبيعي تقام في إصابات مفصل الكتف وبالتحديد التهاب وتر العضلة الرافعة للكتف لذلك ارتأت الباحثة إلى وضع برنامج تأهيلي يحتوي على تمارين علاجية ، ويوضع البرنامج على ضوء الحالة التي يعاني منها الفرد ودرجة اختلاف مستوى التقدم الذي يتفق مع حالة الفرد.

أهداف وفروض: إعداد تمارين تأهيلية لتحسين القوة العضلية والمرونة للمصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف، التعرف على مدى تأثير التمارين التأهيلية في تحسين القوة العضلية والمرونة للمصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف، أما **فروض** توجد فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في متغيرات (القوة العضلية ، المرونة) **والمجال الزماني** : 2016/1/19 ولغاية



2016/2/18. وكان المجال البشري عينة من المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكثف البالغ عددهم (7) أما المجال المكاني : قاعة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لكونه أكثر ملائمة لطبيعة المشكلة

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكثف في دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في بغداد والبالغ عددهم (7) مصابين من الذكور غير الرياضيين، وقد توافرت جميع الشروط المنهجية والعلمية التي تحتاج إليها الدراسة.

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (العمر-الطول-الوزن-طول الذراع-محيط الذراع)

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
العمر	سنة	34,62	43	2,172	0,524-	اعتدالي
الطول	سم	171,43	172	4,675	0,365-	اعتدالي
الوزن	كغم	64,85	65	3,281	0,137-	اعتدالي
محيط الذراع	سم	34,86	34	3,256	0,792-	اعتدالي
طول الذراع	سم	68,42	68	2,867	0,439	اعتدالي

2 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.*

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- استمارة جمع المعلومات من أفراد العينة.

- استمارة الاختبارات المستخدمة.

- جهاز مستشعر القوة.

- ميزان طبي لقياس كتلة الجسم (كيلوغرام واجزاءه).

- شريط معدني لقياس الطول (وحدة قياس المتر واجزاءه).

- قاعة خاصة لإجراء الاختبارات.

2-4 الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار المرونة بواسطة الاختبار البدني(اختبار مرونة الأكتاف)(اختبار رفع الكتفين).

2- اختبار القوة العضلية بواسطة جهاز الداينوميتر

- من وضع الثني

- من وضع المد

- من وضع رفع الذراع جانبا



2-6 التجربة الاستطلاعية : تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/24 يوم الأحد على عينة من المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف والبالغ عددهم (3) وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها ذلك لأن التجربة الاستطلاعية تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الرئيسية.

2-7 الاختبارات القبليّة : لقد تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم 2016/1/31 الموافق يوم الأحد الساعة التاسعة صباحاً في دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي وبمساعدة الفريق المساعد ، حيث سجلت النتائج لقياس كل من الطول والوزن والعمر والقياس الخاصة بالقوة العضلية وفي اليوم الثاني 2016/2/2 المصادف يوم الثلاثاء سجلت نتائج محيط الذراع.

2-8 المنهج التأهيلي المستخدم : لقد استخدمت الباحثة البرنامج المعد من قبل الباحثة بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة الخاصة بتأهيل المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف لعنة البحث والذي استمر لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع (الأحد – الثلاثاء - الخميس) ابتداءً من 2016/1/31 ولغاية 2016/2/2م وكانت الغاية إن التمارين تقوية العضلات المحيطة بفصل الكتف وزيادة مرونة مفصل الكتف ومحاولة إرجاعه الى حركته الطبيعية وفي جميع الاتجاهات.

2-9 الاختبارات البعديّة : لقد قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعديّة ليومي الأحد الموافق 2016/2/28 والثلاثاء الموافق 2016/2/30م وقد تم استخدام نفس الخطوات في تنفيذ الاختبارات والقياس في تنفيذ القياسات والاختبارات القبليّة.

2-10 الوسائل الإحصائية : لقد تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة للحصول على النتائج والتي هي (الوسط الحسابي ، الوسيط الانحراف المعياري ، اختبارات ت للعينات المتناظرة ، معامل الالتواء).

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ت* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			



معنوي	5,627	1,351	2,87	1,581	8,46	1,290	5,59	نيوتن	القوة العضلية للامام
معنوي	4,589	1,096	1,9	1,142	7,61	1,073	5,71	نيوتن	القوة العضلية للخلف
معنوي	6,935	1,114	2,92	0,952	6,58	1,132	3,66	نيوتن	القوة العضلية للجانب
معنوي	6,428	1,482	3,6	1,147	22,2 1	2,408	18,61	سم	مرونة الاكتاف

*قيمة ت الجدولية بلغت (1,943) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 6. يبين الجدول رقم (2) ان قيمة T المحسوبة كانت أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (1,943) في جميع الاختبارات معني ذلك انه توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المبحوثة وتعزو الباحثة ذلك الى ان مفردات التمارين التأهيلية التي اعتمدت عليها الباحثة كانت ضمن الأسس العلمية في تحديد الشدة المطلوبة لتطوير العضلات العاملة على مفصل الكتف، ان تطوير القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الكتف تعبر عن قوة الأوتار اتي تحيط بالمفصل نفسه ، لذا ظهرت الفروق في المؤشرات لمجموعة تمارين القوة العضلية ولصالح الاختبار البعدي والتي دلت على فاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التأهيلي ، ويبين الجدول أيضا الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير المرونة ولصالح الاختبار البعدي مما يعني ان التمرينات التأهيلية المستخدمة قد أثرت تأثيرا ايجابيا في صفة (مرونة العضلات) فالمرونة تتحسن من خلال تمرينات الإطالة التي تعد خصيصا لهذا الغرض ، وتعزو الباحثة الى فاعلية وتنوع التمرينات المستخدمة في المنهج وان التطور الحاصل في القوة العضلية والمرونة ساعد في تخفيف الألم الذي يشعر به المصاب.(60:4)

الخاتمة

استنتجت الباحثة مايلي ، لقد أثرت التمارين بشكل ايجابي على تطوير القوة العضلية من قبل أفراد العينة المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف، وكذلك أثرت التمارين بشكل ايجابي أيضا في تطوير المرونة لأفراد العينة المصابين بالتهاب وتر العضلة الرافعة للكتف، وتوصي الباحثة بضرورة استخدام التمارين المناسبة والملائمة للإصابة بصورة مستمرة من قبل المصابين ، وتوصي الباحثة الى ضرورة مزاولة النشاط الرياضي كونه من الأساسية التي تساعد في الحد ومنع الإصابة ، وضرورة الامتناع عن بعض الحركات الغير المناسبة او الخاطئة للمصابين بهذه الإصابة للحد من خطورتها ، وضرورة المراجعة بأسرع وقت المراكز الصحية عند الشعور بالألم او عند ظهور أعراض الإصابة.

نموذج الوحدات التعليمية

ت	اليوم والتاريخ	الوحدة	التمارين التأهيلية	زمن الاداء او	التكرار	الراحة بين التكرارا	المجموع	الراحة بين المجموع
---	----------------	--------	--------------------	---------------	---------	---------------------	---------	--------------------



240	30	3	5	5	5	1-التمرين الثاني/الرفع للأمام	الأولى	الأحد 2016/1/1	1
240	30	3	5	5	5	2-التمرين الثاني/الرفع للجانب			
240	30	3	5	5	5	3-التمرين الثاني/الرفع للخلف			
240	30	3	5	5	5	4-التمرين الأول/أمام خلف			
240	30	3	5	5	5	5-التمرين الأول/جانب			
1200									
20									

المصادر

- 1- سمیعة خلیل: العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات، ط1، القاهرة ،
- 2- صادق فرج: الاتجاهات الجديدة في مفهوم برامج اللياقة، (بحث منشور، 1992)
- 3- عادل علي حسن: الرياضة والصحة عرض لبعض المشكلات وطرق علاجها، (الإسكندرية ، نشأت المصارف، 1995)
- 4- نوري إبراهيم الشوك، أنواع الهجوم وعلاقتها بنتائج الفرق في كرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1986