



تأثير وسائل وتمارين علاجية لتأهيل الأنزلاق الغضروفي القطني البسيط لدى المصابين (30-40) سنة

أ.د. وردة علي عباس

رنا قيس سلطان

r.suitan199190@gmail.com

<https://doi.org/10.54702/msj.2020.19.2.0001>

مستخلص البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين تأهيلية بوسائل علاجية وتأهيلية للأنزلاق الغضروفي القطني البسيط للمصابين (30-40) سنة كذلك التعرف على تأثير التمارين التأهيلية بوسائل علاجية وتأهيلية للأنزلاق الغضروفي القطني البسيط للمصابين (30-40) سنة ، واستخدمت الباحثتين المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتحدد مجتمع البحث بالمراجعين المصابين بالأنزلاق الغضروفي البسيط وتم اخذ عدد من المصابين وبعدد (3) مصابين المراجعين لمركز التخصصي ولجراحة العظام والكسور والفقرات / الحارثية واستنتجت الباحثتان ان الوسائل العلاجية حققت نتائج ايجابية في تأهيل المصابين وزيادة واضحة في المرونة لعضلات الظهر كون المرونة مهمة جداً لدى المصابين بالأنزلاق العمود الفقري تحسن في انخفاض مستوى الشعور بالآلام لدى عينة البحث وهذا يدل على ان المصابين قد حققوا نتائج طيبة في التمارين العلاجية واوصت الباحثتان على استخدام الوسائل العلاجية المستخدمة في البحث وتوصي الباحثتان على الاهتمام والاسراع بأخذ العلاج والتأهيل المناسب لدى المصابين وبأسرع وقت بعد حدوث ألم الاصابة او الشعور به.

الكلمات المفتاحية : وسائل علاجية / الأنزلاق الغضروفي .

Abstract

Effect of therapeutic methods and exercises for the rehabilitation of low lumbar herniated disc in the infected (30-40) years

The aim of the research is to prepare training exercises with therapeutic and rehabilitative methods for the slight lumbar herniated disc for the injured (30-40) years as well as the impact of the rehabilitation exercises with therapeutic and rehabilitative means of the slight lumbar herniated disc for the infected (30-40) years, and the researchers used the curriculum The one-group demo identifies the research community with the patients with the simple herniated disc and a number of the injured and the number of (3) injured reviewers of the center of Specialty, orthopedic surgery and fractures and paragraphs/Harithiya The researchers concluded that the therapeutic methods have achieved positive results in Rehabilitation of the injured and a clear increase in the flexibility of the muscles of the back the flexibility is very important for people with spinal slide improves the low level of pain in the research sample, which indicates that the injured have achieved good results in the therapeutic exercises and recommended the researchers to use the means Therapeutic used in research the researchers are recommending that the patients be given prompt and appropriate treatment and rehabilitation as soon as the pain or feeling of the injury occurs.

Keywords: therapeutic/herniated Disc.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:



تعد التقنيات الحديثة مفتاح لكثير من المشاكل الطبية الحالية إذ أصبحت محور اساسي لا يستغني عنه في الكثير من المجالات ولهذا لجأ المخترعون الى تصميم واستحداث الوسائل الجديدة تساهم في تطوير وتغيير من حياة الانسان نحو الافضل فقام العلماء بكافة تخصصاتهم باختراع الوسائل والتقنيات الحديثة للمساهمة في تحسين نمط المعيشي للانسان وتحسين حالته الصحية.

تعد الوسائل الطبية عنصر اساسي ومهم ساهمت في شفاء وتأهيل الكثير من المرضى وتحسين مستواهم الصحي وتأهيلهم وارجاعهم الى الوضع الطبيعي بعد ان تعرضوا الى الاصابات او الامراض المتنوعة ومنها اصابات الانزلاق الغضروفي الشائعة لدى الكبار والشباب والتي تحدث نتيجة لعدة حالات مختلفة ومنها نتيجة الضرب او السقوط او الاصطدام بالحوادث او غيرها مما يسبب انزلاق الغضروف بين فقرتين وهذا يسبب الم شديد لدى المصاب نتيجة لتماس عظمتي الفقرات فيما بينهما واحتكاكها او مس جزء منها للحبل الشوكي الذي يكون اخطر حالات الانزلاق ولذلك اصبح من المهم جداً علاج هذه الاصابة الخطرة على المصاب وارجاع الغضروف المنزلق الى وضعه الطبيعي ، كذلك يعد استخدام الوسائل العلاجية والتأهيلية امراً مهم في تحسين مستوى المصابين الصحي وذلك لكونها تساهم وبشكل كبير وبمختلف الاصابات على تسريع من عملية العلاج والتأهيل للمصاب.

ومما تقدم نرى الضرورة الكبرى في استخدام الوسائل العلاجية والتأهيلية جنباً الى جنب مع التمارين لتأهيل اصابة الفقرات القطنية لها يسهل عملية تأهيل الاصابة ويسرع من عملية ارجاع الغضروف الى مكانه الطبيعي وبدون الم أو أضرار جانبية والجهاز يساعد على تأهيل الانزلاق الغضروفي للفقرات المصابة مما يسمح بسحب وبدفع للجسم والفقرات والغضروف المنزلق بصورة افضل.

ومما تقدم تكمن اهمية البحث حول الوسائل العلاجية والتأهيلية لتأهيل اصابة الانزلاق الغضروفي البسيط (30-40) سنة وكذلك استخدام تمارين مقترحة لتأهيل اصابة الانزلاق الغضروفي للمصابين به.

وتتركز مشكلة البحث في ان إصابة الانزلاق الغضروفي تأخذ وقتاً طويلاً نسبياً في التأهيل وترافقه عملية التأهيل الالم لكون الاصابة تتمثل في الانزلاق والاحتكاك بين الفقرات او حتى التماس مع الحبل الشوكي مما يسبب الالم المستمر او المتقطع او المفاجئ نتيجة لحركة معينة او وضع معين وهذا يصعب عملية التأهيل، ولخظورة اجراء العمليات الجراحية لهكذا حالات اصبح من الضروري ايجاد بديل علاجي وهو وسائل علاجية وتأهيلية وكذلك عدم استخدام التمارين المناسبة معه ولذلك أرادت الباحثتان الى الوسائل العلاجية والتأهيلية ، كذلك التمارين التأهيلية المقترحة لتقوية مرونة العضلات المحيطة بالعمود الفقري التي من شأنها ان تعمل على تأهيل الاصابة وتخفيف الالم المصاحب لها نتيجة لضغط الفقرات على الاقراص الغضروفية او الحبل الشوكي.

3-1 اهداف البحث :

- 1- إعداد تمارين تأهيلية بوسائل علاجية وتأهيلية للأنزلاق الغضروفي القطني البسيط للمصابين (30-40) سنة .
- 2- التعرف على تأثير التمارين التأهيلية بوسائل علاجية وتأهيلية للأنزلاق الغضروفي القطني البسيط للمصابين (30-40) سنة.

4-1 فرض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من المصابين بالانزلاق الغضروفي البسيط (30-40) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: 2019/3/1 ولغاية 2019/4/20.

- 3-5-1 المجال المكاني : المركز التخصصي ولجراحة العظام والكسور والفقرات / الحارثية.

2 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث :

- استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو اسلوب المجموعة الواحدة لملائمته حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :



تحدد مجتمع البحث بالمراجعين المصابين بالانزلاق الغضروفي البسيط وتم اخذ عدد من المصابين وبعده (3) مصابين المراجعين لمركز التخصصي ولجراحة العظام والكسور والفقرات / الحارثية.

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

1- كاميرا رقمية نوع كانون.

2- لاب توب نوع لينوفو.

3- حزام مطاطي نفخ Disk dr.wIst .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والاجنبية .

2. الاستبانات والمقابلات الشخصية.

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اختبار قياس درجة الالم (46 : 1):.

- الغرض من الاختبار: تحديد درجة الالم

- وصف الاداء : من وضع الاستلقاء على الظهر لشخص المصاب على السرير الطبي ورفع الساقين الى الاعلى يتم فيها سؤال المريض عن درجة الالم من (10 درجات كحد اعلى) ودرجة (صفر كحد ادنى) وتحدد درجة الالم بعد استكمال فحص الطبيب للمصاب وطرح الاسئلة عليه للإجابة عليها تحدد درجة الالم وفق استمارة اعدت لهذا الغرض .

اختبار لقياس المرونة للعمود الفقري (2 : 129):

الغرض الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري.

الادوات: شريط قياس مقسم بالسنتيمترات.

مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح، الكفان متشابكة فوق الظهر يثبت الطرف السفلي بواسطة زميل، يقوم المختبر رفع الجذع للخلف ببطء الى اقصى مدى يستطيعه والثبات لمدة (2ثانية).

الشروط:

*تعطى ثلاث محاولات.

*اعطاء راحة لمدة دقيقة بين كل محاولة واخرى.

*تراعى مواصفات الاداء.

التسجيل: تقاس المسافة من اسفل الذقن حتى مستوى الارض بواسطة شريط القياس، وذلك بحيث يكون الشريط في وضع عمودي على الارض وامام راس المختبر اثناء القياس على ان يكون الصفر ملاصقا للارض، تسجل افضل المحاولات.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بأجراء عدة تجارب استطلاعية وهي :

اولاً : تجربة استطلاعية للوسائل والادوات المستخدمة :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من مصاب واحد (1) من ضمن عينة البحث الغرض منه التأكد من سلامة والوسائل والادوات المستخدمة في البحث وذلك بتاريخ 2019/3/2 يوم السبت.

ثانياً : تجربة استطلاعية للتمارين المقترحة :

تتكون التمارين من مجموعة من الحركات الثابتة او المتحركة تهدف الى سحب العضلات الظهرية والفخذية التي لها ارتباط بالفقرات المصابة ويمكن من خلالها العمل على تقويتها وبالتالي سحب العمود الفقري وتقليل الضغط على

الفقرات واقراص الغضاريف وبالتالي تقليل الم الاصابة والشفاء منها وتم اجراء التجربة وذلك بتاريخ 2019/3/2 يوم السبت.

ثالثاً : تجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة:

قامت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحث على عينة البحث المبحوثة وذلك بتاريخ 2019/3/2 يوم السبت.

2-4-3 الاختبارات القبليّة :

اجرت الباحثتان الاختبارات القبليّة على عينة البحث بتاريخ 2019/3/3 يوم الاحد على مجموعة البحث.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثتان بتطبيق الوسائل العلاجية المستخدمة والتمارين المقترحة على مجموعة البحث التجريبية ولمدة شهر ونصف وذلك من المدة الزمنية 2019/3/4 يوم الاثنين وقامت الباحثتان باستخدام وسيلة حزام الفقرات وطوق الدسك الذي يوضع بين الركبتين ويتم الضغط عليه وكذلك بعض الحبال المطاطية كذلك التمارين المقترحة منها الثابتة او المتحركة وعددها (9) تمرين متنوع واستمرت الوحدات لمدة شهر ونصف بمعدل (3) وحدات اسبوعية اي بمجموع (18) وحدة تأهيلية .

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- قانون (T) للعينات المستقلة .
- 4- قانون (T) للعينات غير المستقلة
- 3- عرض مناقشة نتائج البحث :
- 1-3 عرض نتائج البحث :

الجدول (1)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات المبحوثة لمجموعة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
درجة الالم	6	0.89	2.83	0.75	19	0.000	معنوي
اختبار ثني الجذع للخلف	29.66	14.09	43	12	12.64	0.000	معنوي

3-1-1 مناقشة نتائج البحث :

من خلال الاطلاع على الجدول (1) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الاختبار البعدي لمجموعة البحث بما يخص درجة الالم فقد انخفضت نسبتها عما كانت عليه في الاختبار القبلي وتعزو الباحثتان هذه الفروق للوسائل العلاجية وكذلك للتمرينات العلاجية المتدرجة في المنهاج العلاجي التي كان لها ابلغ الاثر في زيادة قوة ومرونة العضلات للظهر وصلاحياتها وملائمتها في تقليل الالم اسفل الظهر اذ عملت هذه التمرينات ابتداء من تخفيف التشنج والتصلب الى زيادة قوة العضلات ، وعليه فقد انخفضت درجات الالم لافراد العينة .ولقد اوضح (محمد صبحي حسانين 1996) ان الاحصائية التي قام بها كروز وبيبر (Krau and weber) ان (80%) من حالات الشكاوي من الالم اسفل الظهر يرجع سببها الى ضعف هذه المنطقة (5 :159) ، وان هذه التمارين المنتقاة بدقة للمجاميع العضلية العاملة على اسفل الظهر ساهمت بالوصول الى الشفاء الى اعلى مستوياتها مما ادى الى خفض درجة الالم .



وتعزو كذلك سبب هذه الفروق لمتغير درجة الألم الى تأثير التمرينات العلاجية التي استخدمها الباحث اذ اظهرت النتائج وجود تناقص واضح في درجة الألم اذ اتاحت هذه التمرينات لافراد العينة فرصة الشفاء ومزاولة نشاطاتهم اليومية .

اما فيما يخص المرونة ظهر وجود فروق معنوية بين نتائج متغير مرونة العمود الفقري (الخلف) ، فيعزو الباحث هذا الفرق المعنوي بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغير المرونة إلى دور التمارين التأهيلية المعدة ، و عمدت الباحثتان على إدخال هذه التمارين منذ الوحدات الأولى للتمارين التأهيلية مما أثر إيجاباً في تطور صفة المرونة (للعمود الفقري) إذ يؤكد (قاسم حسن نقلاً عن Antonow) " أن زيادة عدد التكرارات خلال الوحدة التدريبية يتطلب التركيز على قوة وسرعة أسترجاع العضلة لشكلها الطبيعي مما يساعد على زيادة تمدها" (3 : 335)، وهذا يتماشى مع ما ذكره (ماتيف) بأن " نمو صفة المرونة يتحقق في أكثر من عشر وحدات تدريبية ، أي يكفي تكاملها استخدام (8-10) أسابيع وذلك للوصول إلى الجزء المهم لإمكانية نمو السعة الحركية التي تتعلق بتحسين التغطية العضلية" (4:246) وبذلك اصبح المريض اكثر مرونة وتحمل للألم نتيجة انخفاض مستواه لدى المريض .

4 – الخاتمة

حيث استنتجت الباحثتان ما يلي:

- 1- ان الوسائل العلاجية حققت نتائج ايجابية في تأهيل المصابين .
 - 2- زيادة واضحة في المرونة لعضلات الظهر كون المرونة مهمة جداً لدى المصابين بانزلاق العمود الفقري .
 - 3- تحسن في انخفاض مستوى الشعور بالألم لدى عينة البحث وهذا يدل على ان المصابين قد حققوا نتائج طيبة في التمارين العلاجية .
- واوصت الباحثتان:
- 1- توصي الباحثتان على استخدام الوسائل العلاجية المستخدمة في البحث .
 - 2- توصي الباحثتان على الاهتمام والاسراع بأخذ العلاج والتأهيل المناسب لدى المصابين وبأسرع وقت بعد حدوث الم الاصابة او الشعور به.
 - 3- استخدام التمارين المستخدمة والتي كانت ذات مبدأ تطبيق المرونة والثابتة والمتحركة التي ينصح بها اطباء الفقرات بصورة عامة وهي سهلة التطبيق في المنزل وصالة التمارين.

المصادر

1. أنعام مجيد النجار، برنامج مقترح لتأهيل الإصابات الحادة للعمود الفقري، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة بغداد، 1996..
2. علي سلمان :الاختبارات والقياس ، ط1، (بغداد ، دار النور للطباعة ، 2014) .
3. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2 (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1987).
4. ماتيف ، قواعد التدريب الرياضي ، ترجمة قاسم حسن حسين ، (مطبعة جامعة الموصل ، 1988).
5. محمد صبحي حساني : الم أسفل الظهر ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1996.

ملحق (1) نماذج لبعض التمارين التي استخدمت في التأهيل

ت	شرح التمرين	الصور التوضيحية
1.	من وضع الاستلقاء ثني ومد احدى الساقين ويكرر للساق الاخرى	
2.	من وضع الاستلقاء رفع وخفض احدى الساقين ويكرر للساق الاخرى	
3.	من وضع الاستلقاء ثني احدى الساقين وتثبيتها اما الساق الاخرى فيثنيها ويحاول مس باطن القدم بمفلي الركبة	
4.	من وضع الاستلقاء ثني الساقين وفتح الجذع	
5.	من وضع الاستلقاء سحب الركبة الى الصدر	

		6. من وضع الاستلقاء سحب كلتا الساقين من الركبة الى الصدر	6.
		7. من وضع الاستلقاء ومد الذراعين فتل الجذع يميناً وشمالاً	7.
		8. من وضع البروك على الركبة والذراعين رفع وخفض الجذع	8.
		9. من وضع البروك الاستناد على احدى الذراعين ومد الاخرى والاستناد على احدى الركبتين ومد الساق الاخرى المعاكسة للذراع الممدودة	9.

1995 م

1416 هـ

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women