

الفصل الخامس

٥/١ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة موضوع الدراسة وخصائصها واستناداً إلى المعالجة الإحصائية وبعد عرض النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

٥/١/١ أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابى لطرف المصاب فى قياس محيط العضلات العاملة على مفصل الركبة عند ٥ ، ١٠ ، ١٥ سم بعد استبدال مفصل الركبة الكامل للمرحلة العمرية من سن ٥٠ - ٦٠ سنة.

٥/١/٢ أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابى فى قوة العضلات " القابضة والباسطة والمبعدة و المقربة " لطرف المصاب بعد استبدال مفصل الركبة الكامل للمرحلة العمرية من سن ٥٠ - ٦٠ سنة

٥/١/٣ أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابى فى المدى الحركى " المد و الثنى " بعد استبدال مفصل الركبة الكامل للمرحلة العمرية من سن ٥٠ - ٦٠ سنة

٥/١/٤ أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابى فى عودة الوظائف الطبيعية لمفصل الركبة بعد استبدال مفصل الركبة الكامل للمرحلة العمرية من سن ٥٠ - ٦٠ سنة.

٥/١/٥ أن البرنامج المقترح له تأثيراً إيجابياً وفعال فى سرعة تحسين الحالة الطبيعية لمفصل الركبة المصاب والسليم .

٢/٥ التوصيات :

يوصى الباحث :

١/٢/٥ تطبيق البرنامج المقترح بعد استبدال مفصل الركبة الكامل فى المرحلة العمرية من سن ٥٠ - ٦٠ سنة.

٢/٢/٥ أهمية الإسراع بالفحص المبكر للإصابة واتخاذ إجراءات العلاج والتأهيل لمنع تدهورها وحدوث المضاعفات.

٣/٢/٥ تشجيع عينة البحث على الاستمرار فى تنفيذ الجرعات التدريبية البدنية العلاجية للوقاية من عودة الألم والرجوع لوضع الطبيعى.

٤/٢/٥ العناية بالبرامج فى مراحل السن المختلفة والتى تعمل على تقوية العضلات المحيطة بمفصل الركبة والعمل على مرونتها.

٥/٢/٥ إجراء دراسات مشابهة مستقبلية على عينات أخرى وتغير مفاصل أخرى فى الجسم.

٦/٢/٥ التوجيه بالاهتمام بتدريس برامج التأهيل المختلفة ضمن مناهج إعداد طلاب التربية الرياضية نظرياً وعملياً لما طرأ على هذا المجال من تقدم.