

## الفصل الخامس

### ٥/ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

٢/٥ التوصيات

## ١/٥. الاستنتاجات والتوصيات :

### ١/٥ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية والبرنامج التأهيلي المقترح والإمكانات المتاحة من أدوات مستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- (١) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي في تحسين درجة الإحساس بالألم ( تحسن درجة الألم ) لصالح القياس البعدي.
- (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي في تحسين مرونة المنطقة القطنية بالعمود الفقري لصالح القياس البعدي.
- (٣) وجود فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي في تحسين المدى الحركي بالعمود الفقري ( أماما - خلفا - يمينا - يسارا ) لصالح القياس البعدي.
- (٤) التمرينات التأهيلية لها تأثير إيجابي وفعال وسريع في عوده الوظائف الطبيعية للعمود الفقري متمثلة في زيادة المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية

### ٢/٥ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصي بالاتي:

- (١) الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح قيد الدراسة عند تأهيل المصابين (بالآلام أسفل الظهر )
- (٢) ضرورة الاستدلال بدرجة الألم في جميع مراحل القياسات خلال تطبيق البرنامج المقترح
- (٣) زيادة الاهتمام بالوقاية من الإصابات بالمنطقة القطنية
- (٤) إجراء مزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي والإصابات وخاصة في المنطقة القطنية
- (٥) الاهتمام بممارسة برنامج التمرينات المختلفة بعد سن ٣٠ للوقاية من آلام أسفل الظهر
- (٦) الاستمرار في أداء التمرينات العلاجية حتى بعد انتهاء من البرنامج التأهيلي