

المراجع

أولاً : المراجع العربيــــــــــــــــة.

ثانياً : المراجع الأجنبيــــــــــــــــة.

ثالثاً : مراجع الشبكة العامة للمعلومات.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. إبراهيم عبد ربة خليفة : رياضة المشي بين الأهمية والتطبيق والاتجاهات المستقبلية ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي العربي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثاني ، مركز الرعاية الصحية الاجتماعية للمسنين ، جامعة حلوان ، ٢-٥ ابريل ٢٠٠٠ م .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨ م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ م .
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : الرياضة وإنقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
٥. أحمد صالح : العلاج الطبيعي للشلل ، دليل شامل وبرامج تأهيلية حركية سلوكية لحالات الشلل ، شاع للنشر والعلوم ، سوريا ، ١٩٩٧ م .
٦. أحمد فايز نماس : العلاج الحركي ، السلسلة رقم (٣) العلاج الطبيعي التأهيلي ، دار الفك للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٩٨ م .
٧. أحمد كسرى ، : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨ م .
٨. أحمد محمد خالد : العلاج الطبيعي لماذا ؟ ، مركز الأهرام للنشر والترجمة ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٩. أحمد محمد سيد أحمد : أثر برنامج تمرينات ليأهيل عضلات الظهر بعد استئصال الغضروف القطني ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
١٠. أسامة رياض موني : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .

١١. أسامة رياض عوني : العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ م .
١٢. أسامة رياض عوني : الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
١٣. أسامة رياض عوني ، إمام النجمي ،
ناهد احمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
١٤. أسماء محمود حسين : دراسة مقارنة بين تأثير الموجات المتقطعة وتديلتيك الأنسجة الضامة في علاج آلام أسفل الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
١٥. أشرف الدسوقي شعلان ، مجدي محمد ووكوك : برنامج تأهيلي لتخفيف آلام أسفل الظهر بالمنطقة القطنية الناتجة من الانزلاق الغضروفي ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي ، دافع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية كلية التربية قسم التربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١٩٩٩ م .
١٦. أشرف رمضان حافظ : تأثير برنامج علاج طبيعي علي بعض القياسات الوظيفية لحالات الانزلاق الفقاري الامامي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٧. الرياضة للجميع : دليل العمل بإدارة كبار السن ، وزارة الشباب والرياضة الإدارة المركزية للرياضة للجميع ، ٢٠٠٠ م .
١٨. أمال صادق ، فؤاد أبو حطب : نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين ، ط٤ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٩. أمل سعيد العزب : تأثير برنامج للتمرينات والموجات الفوق صوتية علي تخفيف لام الالتهاب العضلي المزمن لأسفل الظهر للسيدات في المرحلة السنية من (٣٠-٤٠) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥ م .

٢٠. أيمن الحسييني : الم الظهر ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢١. بسول شوشار : ترجمة هالة مراد الألم ، دار المستقبل العربي ، القاهرة ١٩٩٤ م .
٢٢. جليلة حسن محمد إبراهيم : التلوث البيئي ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد ١٣ ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م .
٢٣. جمال عبد الحليم الجمل : تأثير ممارسة السباحة علي انحناءات العمود الفقري ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
٢٤. حجازي عبد السيد إبراهيم : مقارنة تأثير التمرينات الاستاتيكية والديناميكية لمرضى آلام الظهر السفلى ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٨١م .
٢٥. حسن محمد النواصره : علم التشريح للجهاز الحركي ، دار الجامعين للطباعة ، ٢٠٠٧ م .
٢٦. حلمي محمد إبراهيم ، : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢٧. حمدي احمد علي ، : التمرينات الاستشفائية ، وتطبيقاتها ، دار GMS للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- إبراهيم زغلول
٢٨. حمدي محمد جودة القليوبي : أثر برنامج تمرينات مقترح مع استخدام طرق مختلفة للشد علي تخفيف آلام عرق النسا المصاحب للانزلاق الغضروفي القطني ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
٢٩. حنفي محمود مختار ، : لياقتك البدنية بعد الأربعين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، م ١٩٩٤ .
- إيلي عبد العزيز زهران
٣٠. راشد بن أحمد الشمراني : الفروق بين مرضي الام أسفل الظهر والمرضي العضويين الأسوياء في ضغوط أحداث الحياة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الملك سعود ، ١٩٩٤ م .

٣١. رحاب عزت : تأثير برنامج بدني حركي علاجي مقترح لحالات
الالتهاب العضروفي للرقبة ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٨ م .
٣٢. رشاد أحمد عبد اللطيف : مهارات العمل الاجتماعي مع المسنين ، الإسكندرية
، ٢٠٠١ م .
٣٣. زينب عبد الحميد العلم ، : التمرينات العلاجية لتربية القوام ، ط ٣ ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، ٢٠٠٥ م .
٣٤. سامية عبد الرحمن عثمان : تأثير برنامج تمرينات علاجية لآلام الظهر للعاملين
بهيئة قصور الثقافة ، رسالة ماجستير غير منشورة
، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
٣٥. شاهنده محمود ذكي محمد : التدريبات المائية وتأثيرها علي تحسين بعض
الصفات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية
لدي كبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان
٢٠٠٢ م .
٣٦. صالح أبو العلا صالح : برنامج وقائي غير جراحي لمنع آلام أسفل الظهر
الناجمة عن أضرار المهنة ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ،
١٩٨٢ م .
٣٧. طارق محمد صادق : تأثير برنامج تمرينات تاهيلية مقترح لعلاج الرباط
الصليبي الأمامي بدون جراحه ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، بكلية التربية الرياضية للبنين ،
القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
٣٨. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة -
القدرة - وفاء تحمل القوة - المرونة) ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٩. عادل علي حسن : الرياضة والصحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،
١٩٩٥ م .
٤٠. عبد الباسط صديق : تأثير برنامج تاهيلي علي درجات فلتحة القدمين ،
رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

٤١. **عبد الحلیم مصطفی عكاشة** : تأثير التمرينات العلاجية علي بعض المتغيرات المرتبطة بإصابة الانزلاق الغضروفي القطني من الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٤٢. **عبد المجید عبد الفتاح عوض** : تأهيل عضلات الرقبة بعد العلاج الجراحي للانزلاق الغضروفي العنقي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
٤٣. **عز الدين عبد الوهاب الكردي** : تأثير برنامج تمارينات مقترح لعلاج آلام أسفل الظهر علي مرونة الجذع وقوة عضلات البطن والظهر للرجال من سن ٣٥-٤٥ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
٤٤. **عزت حجازي وآخرون** : المسنون في مصر ، بحث منشور ، مؤتمر السكان ، كبار السن في إقليم البحر المتوسط ، القاهرة ، وزاره الشؤون الاجتماعية ، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية ، ٤-٦ ديسمبر ١٩٩٧ م .
٤٥. **عزت محمود الكاشف** : التمرينات التاهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة ، ١٩٩٠ م .
٤٦. **عزّه فؤاد الشورى** : انحناءات العمود الفقري وبعض القياسات الجسمية والبدنية وعلاقتها بآلام أسفل الظهر للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، العدد الثامن ، يوليو ١٩٩٦ م .
٤٧. **عفاف عثمان عثمان مصطفى** : اثر برنامج تربية حركية مقترح علي القدرات الإدراكية الحركية للمعاقين ذهنيا والقابلين للتعلم ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، العدد الخامس والثلاثون ، سبتمبر ٢٠٠٠ م .

٤٨. **عويس الجبالي** : التدريب الرياضي (النظرية - التطبيق) ، القاهرة ، دار GMS للنشر ، ٢٠٠٠ م .
٤٩. **فاروق عبد الوهاب** : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٥٠. **فاطمة عبد الفتاح الحملاوي** : علاج آلام أسفل الظهر الميكانيكية المتسببة عن اختلاف مقدار تقوس المنطقة القطنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٥١. **فاطمة محمد جاد** : تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية على انحراف الانحناء الجانبي وزيادة التقصر القطني للعمود الفقري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية (٩ - ١١) رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٥٢. **فراج عبد الحميد توفيق** : أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ٢٠٠٥ م .
٥٣. **ليسى عبد العزيز زهران** : اثر برنامج حركي مقترح على تخفيف آلام أسفل الظهر ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس ١٩٨٢ م .
٥٤. **مجدي الحسييني** : إصابات الرياضيين بين الوقاية والعلاج ، دار ظافر ، الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
٥٥. **مجدي محمد عفيفي** : تأثير برنامج للتمرينات والوعي القومي علي تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٥٦. **مجدي محمود وكوك** : برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على الكتف بعد إصلاح الخلع المتكرر ، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .

٥٧. **مجدي محمود وكوك** : برنامج تمرينات لتأهيل المنطقة العنقية بعد الإصابة بالانزلاق الغضروفي ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، لعلوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، ديسمبر ٢٠٠٢م.
٥٨. **محمد إبراهيم أبو عريضة** : تقييم استخدام العلاج المائي في علاج أمراض الروماتيزم المزمن متعدد المفاصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة طنطا ، ١٩٨٩ م .
٥٩. **محمد السيد إبراهيم** : اتجاهات انزلاق النواة الغضروفية بالمنطقة القطنية وعلاقتها بالبرامج التأهيلية المتبعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٦٠. **محمد بشير قصاص** : حفظ وتعزيز صحة المسنين " دليل المدربين والعاملين في الرعاية الصحية الأولية ، منظمه الصحة العالمية ووزارة الصحة بالجمهورية العربية السورية ، دمشق ، ١٩٩٧ م .
٦١. **محمد درفعت** : آلام الرقبة والظهر ، دار أخبار اليوم ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٦٢. **محمد صبحي حسانين** : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥ م .
٦٣. **محمد صبحي حسانين** ، : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م .
- محمد عبد السلام راغب**
٦٤. **محمد صبحي عبد الحميد** : تربية القوام ، دار باتسية ، الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
٦٥. **محمد عادل رشدي** : آلام أسفل الظهر (وقاية - فحص - تشخيص - علاج) الناشر منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٦٦. **محمد عادل رشدي** ، : ميكانيكية إصابة العمود الفقري ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- محمد جابر برية**

٦٧. محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ م .
٦٨. محمد قلدرى بكري : التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٦٩. محمد كمال علي مرسي : تأثير برنامج تأهيلي مقترح علي تحسين الكفاءة الحركية والوظيفية للعضلات العاملة علي مفصل الركبة الصناعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٧٠. محمد كمال مصطفى : أسرار العلاج بالماء الساخن والاسترخاء ، دار الطلائع ، ١٩٩٨ م .
٧١. محمد محمود زيادة : التقعر القطني وعلاقته بزواوية ميل الحوض والنشاط الكهربى للعضلات العاملة علي لذي بعض الرياضيين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
٧٢. محمود محمد محمود وكوك : فعالية برنامج علاجي تدريبي لتنمية القوة العضلية والتوازن علي انحناءات العمود الفقري لذي المكفوفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٧٣. محمود يحيى سعد ، صبحي عبد الحميد ، حسام شراره : اثر برنامج مقترح على تخفيف آلام المنطقة القطنية في العمود الفقري ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد (٣ ، ٤) أغسطس ، ١٩٨٥ م .
٧٤. مني سليم فحبال : تأثير تمرينات اتران العين والرأس علي الإحساس بالحركة في الاتجاه الرأس العنقي في حالات الآلام العنقية الميكانيكية المزمنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
٧٥. نادر إبراهيم السيد علي : الشد المتقطع مقابل الشد المستمر في علاج الانزلاق الغضروفي القطني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

٧٦. ناصر مصطفى محمد : تأثير برنامج تمرينات مقترح علي بعض تشوهات القوام لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .
٧٧. ناهد حسين عبد العليم : تأثير التدريب بالأثقال علي مستوي دهنيات الدم لدي الكبار من الرجال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
٧٨. نهلة حسين احمد : تأثير العمل والنشاطات اليومية على آلام العنق وأسفل الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٧٩. هالة محمد عز الدين : تأثير برنامج العلاج الطبيعي على اختيار وظائف الرئة في حالات مرض الخشونة الفقارية العنقية المزمن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٨٠. هاني محمد عرموش : اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة ، القاهرة ، دار النفاس ، ١٩٩٥ م .
٨١. هشام محمد عزت : تأثير برنامج للتمرينات العلاجية علي عزم عضلات الظهر في حالات الألم أسفل الظهر المزمنة لأخصائي العلاج الطبيعي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، ١٩٩٤ م .
٨٢. هيثم محمد الحافظ : المقارنة بين أثر الوخز بالإبر الصينية والتينينة الكهربائي لأطراف العصبية والحسية عبر الجلد للمرضي الذين يعانون من تآكل الفقرات العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٨٣. وائل فؤاد النوتي : التمرينات والليزر علي بعض المتغيرات الناتجة عن تآكل الفقرات العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

٨٤. **وانيل محمد إبراهيم** : أثر برنامج تأهيلي مع استخدام بعض الوسائل المصاحبة علي مصابي الالتزلاق الغضروفي القطني ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٨٥. **وزاره الشباب** : قطاع البحوث ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية بناء وحدات نموذجيه للرياضة للجميع لكبار السن ، الجزء الثاني ، ١٩٩٩ م .
٨٦. **ياسر أحمد إبراهيم مشرف** : أثر برنامج مقترح لتأهيل المصابين بآلام بالمنطقة العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٨٧. **ياسمين سعيد محمد التلاوي** : تأثير برنامج (صحي - رياضي) مقترح علي تشوهات العمود الفقري الأكثر شيوعا لدي المعاقين حركيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

88. **Aaberg ,E** : Muscle Mechanics ,Library of Congress Cataloging, U.S.A, 1998 .
89. **Arnaheim, B** : Essentials of athletic training , 1st ., ed .,Times Mirror, Mosby College Publishing . St. Louis , Toronto, Santa-Clara, 1987.
90. **Arnheim D,D** : principle of athletic Training, th ed., and Preintice, London, Brown El Bench mark, 1997. W.E
91. **Borenstien** : Nekpain medical Diugnasis comprehensive Management Congre Publication Data , 1996 .

92. Bromfort. G. : Trunk exercise combined with spinal
Goldsmith manipulative or Unsaad therapy for
chronic low Back pain .-J-Moping
Latvia-physical there, 1996, Nov-Dec 19
(9) : PP ., 570-82 .
93. Bullough P.G : The Intervent Ebral Disc., Pfizer
EGYPTSAE ,Cairo, Egypt, 1993
94. Burdman , : Healthful Aging Englewood Cliffes
G.M Prentice – Hall , 1986
95. Cailliet R : Low Back Pain Syndrom , 3rd Duvis
Company Philadelphia,1982.
96. Campello, M : Physical Exercise and Low back pain
& Nordin Second ed . 1996 , Apr , Demmark.
97. Dolan. P, : Can exercise therapy Improve the out
Green Field come of microdisctomy, Depatrment
K,Nelson of anatomy, University of Bristol, Uni-
RJ,Nelson IW ted Kingdom, 25(12):1523-1532, 2000
98. . Fitz Riston : Physical Exercises For Cervical
D. Rehabilitation Physical 18-21, 1995.
99. Flynn, C. : Clinical application, in Zuluaga, M. et
all Editions) : Sport Physio Therapy
1st ., ed Churcchull Livisinystone ,
1995.
100. Fox-B : Reactive Arthritis with Severe Lesson of
Sahagwilloo the Cervical Spine Br Jr heumatal ,
1997 , Jan
101. Gerald C J : The Essentials of health care in old age ,
Bennett Edward rnoId 1992.
&Shah
Ebrahim
102. Gerald C J : The Essentials of health care in old age ,
Bennett Edward Arnold 1995.
&Shah
Ebrahim

103. Harrelson G.L , : Physiological Factors of rehabilitation : in Andrews J. R. And Harrelson J. L. (Editors) Physical Rehabilitation of the Injuries Athlete W.B. Saunders Co., Philadlphia , 1991 .
104. Hartigen C, Rainville J, Sobel JB, Hiponam : Longterm exercise adhernce, 2000 .
105. James A.Porter Field : Medical Neck Pain Prespeictivesin Functional Anatomy , London , 1990.
106. Kellett, Nordholm, : Effects of an exercise program on sick leare to back pain,United States, 1991.
107. Kremer E., Alkinson J . H . & Ignelzir J : Measurement of Pain Patient Performance doesnt Confound Pain Measurement Pain , 10 : 241-284, 1981 .
108. Malki & Ljungnegren : Exercise program sfor sulisects with low back disor scanned – J- Med-sci sports . 1996 apr 6 (2) ;73-80 Denmark .
109. Marieb, E.N. : Human Anatomy and physiology, rd ed,. U.S.A, The enjamin,Cummings, 1995 .
110. Michael , F. : An amyases of signs and sijmptoms presented luy patients complaining of law Back pain and , or sciatica and their respell to physical therapy , Moister Degree , New York University , 1985.
111. Plastanga,N., Field,D.,Soames,R : Anatomy and Human Movement stru-cture and function, rd ed., great Britain Butterworth Heinemann, 1998

112. . Prentice , W. E . : Techniques of Manual Therapy , in Pretice E .(Editors) : Rehabilitation Techniques Sports Medicine, Times Mirror , mosby College Publishing, St . Louis , Toronto, 1990 .
113. Rain Ville : Low Back ,Cervical Spine Disorders, Thopetin North , AM, 1996 .
114. Randol Ph. M. V : Management of Common Muscal oskelet Disorpers 2nd ., ed., J. B. Leppinco II, Co., New York , 1990 .
115. Rober A. & Scotto. : Exercise Physiology , Mosby -year Book, 1997 .
116. Routi ,R.G. Troup , j.t., Berger : The Effect of non Swimming Water Exercises on older Adults , 1994.
117. Saol-Jr : Dynamic muscular Stabilization in the nonoperative treatment of lumber pain syndrome . 1990 , Aug . 19 (8) : 691 - 100 .
118. Thomas , D,F : Athletic Training Principles and Prac- tice , Nay Field Publishing co. California, 1986.
119. White M . D . : Water Exercise U.S.A. Human Kinetics , 1995 .
120. Wilder. DG., Pope &MH., Frymoyer ,Jw : The biomechanics of lumbar disc Heri- ngton and the effect of over load and instability- Spinal-Discord . 1988 . 1 : 16-32 .
121. William Peter L& Warwick Roger : Grays Anatomy , 34th , ed, Living stone, New York, 1980.

122. William : Rehabilitation on Techniques in Sports
Prentice Medicine Times Mirror Mosby College
Publishing, U.S.A., Toronto,1990 .
123. William R. Post, : Patel of normal Pain, 1et The exam
define treamebt Sports medicine, Jan.
1989.

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات (الانترنت)

124. <http://www.balagh.com/moso>.
125. [http://www.hgsa.com/professionals/lcd/ylw.html.3-1-2003\(traction intermittent\)a/horiat/yp1bo912.htm](http://www.hgsa.com/professionals/lcd/ylw.html.3-1-2003(traction%20intermittent)a/horiat/yp1bo912.htm)

قائمة المرفقات

مرفق (١) أسماء السادة الخـبراء .

مرفق (٢) استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل مصاب .

مرفق (١)

أسماء السادة الخـبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ أشرف شعلان	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة المنصورة.
٢.	أ.د/ حسن محمد النواصرة	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
٣.	أ.م.د/ سهام الغمري	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
٤.	أ.م.د/ عبد الباسط صديق	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة إسكندرية
٥.	أ.د/ مجدي وكوك	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة طنطا.
٦.	أ.د/ محمد قلدي بكري	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٧.	أ.د/ مصطفى طاهر	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٨.	أ.د/ ميرفت السيد يوسف	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٩.	أ.م.د/ ياسر الشافعي	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان.

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً.

مرفق ٢)

استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل مصاب

ملخصات البحث

أولاً : الملخص بالغة العربية

ثانياً : الملخص بالغة الإنجليزية



جامعة طنطا

كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضية

برنامج تأهيلي لكفاءة العمود الفقري في حالات

الإصابة بالآم أسفل الظهر

مقدم من الباحث

أحمد فكري المغني

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الأستاذ الدكتور

مجدي محمود وكوك

أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني بقسم علوم

الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

مقدمة ومشكلة البحث :

تمثل مشاكل آلام العمود الفقري بصفة عامة والمنطقة القطنية بصفة خاصة علي إنتاجية الفرد وعلي عدم ممارسة للحياة بصورة طبيعية مما يؤدي إلي تدهور الحالة الصحية حيث انه تتصل جميع أجزاء الجسم بالعمود الفقري بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما تتمركز علي العضلات الظهرية المسنولة عن انتصاب القامة ، وعند تعرض العمود الفقري للإصابة سواء مباشرة أو غير مباشرة فان الألم يؤثر علي الحركة وبالتالي علي أجهزة الجسم وعلي الشكل العام للقوام .

وأن أكثر المناطق في العمود الفقري تعرضا للإصابة هي المنطقة القطنية والعنقية ويرجع السبب في ذلك أنهما أكثر المناطق في العمود الفقري تعرضا للحركة والاستخدام ، و أن المنطقة القطنية تمثل نقطة ضعف ومشاكل حركية للرياضيين وغير الرياضيين ونظرا لحيويتها بوقوع أحمال وأوزان كبيرة عليها والانتشاءات الطبيعية بها ولحدوث أعمال حركية عليها أكثر من غيرها بالعمود الفقري مما يؤدي إلي المتاعب والمشاكل.

أن ممارسه برنامج حركي يعمل علي تقويه المجموعة العضلية المساندة للمنطقة القطنية بشكل خاص كما يساعد تخفيف آلام أسفل الظهر، لذا كان من الضروري تخفيف آلام أسفل الظهر ويتحقق ذلك عن طريق تقوية عضلات الظهر ومرونة العمود الفقري ، لذا يقوم الباحث في هذا البحث بوضع برنامج للتمرينات تشتمل علي تمرينات تقويه وأطاله للعمود الفقري وخاصة المنطقة القطنية.

أهداف البحث :

التعرف علي تأثير البرنامج التأهيلي لكفاءة العمود الفقري في حالات الإصابة بالآلام أسفل الظهر من حيث :

١. تحديد تأثير البرنامج علي معدلات الألم بالمنطقة القطنية للعمود الفقري
٢. تحديد تأثير البرنامج علي مرونة المنطقة القطنية والمدى الحركي للعمود الفقري

فروض البحث :

١. وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات الخاصة بمعدلات الألم بالمنطقة القطنية بالعمود الفقري .
٢. وجود فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والتتبعي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات البدنية (مرونة المنطقة القطنية - المدى الحركي بالعمود الفقري) لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي (القبلي - التتبعي - البعدي) لملائته لطبيعة البحث وذلك تحقيقاً لأهداف وفروض البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرجال المترددين على نادي الصفا لكبار السن التابع لمديرية الشؤون الاجتماعية بكفر الشيخ وعددهم (٨) والذي يكون سنهم أعلى من (٦٠) سنة .

مجالات البحث :

أ- المجال البشري :

أشتمل المجال البشري على مجموعة من الرجال المصابين بآلام أسفل الظهر وفي المرحلة العمريه فوق الستين سنة .

ب- المجال الزمني :

تم إجراء التجربة الأساسية في الفترة من (٥ / ٢ / ٢٠٠٨ وحتى
٥ / ٥ / ٢٠٠٨) .

ج- المجال الجغرافي :

اختار الباحث مركز الطب الرياضي بكفر الشيخ للقيام بإجراء التجربة

وسائل جمع البيانات

١- استمارة لتسجيل بيانات المريض تشتمل على :

- (السن - الطول - الوزن - مرونة العمود الفقري (إماما - خلفا - جهة اليمين -
جهة اليسار) - مرونة المنطقة القطنية) ؛ وذلك في القياس (القبلي - التبعي -
البعدي) لكل فرد من أفراد العينة .

٢- الأجهزة المستخدمة :

- جهاز الرستاميتز
- ميزان طبي .
- جهاز السير المتحرك
- جهاز العجلة الثابتة
- مقياس التناظر البصري (V . A . S) (Visual Analogue Seale)

القياسات المستخدمة :

- قياس مرونة المنطقة القطنية
- قياس مرونة العمود الفقري إماما
- قياس مرونة العمود الفقري خلفا
- قياس مرونة العمود الفقري جانبا

خطوات تنفيذ البرنامج التأهيلي قيد البحث :

- التجربة الاستطلاعية
- التجربة الأساسية

لقد تم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من ٥ / ٢ / ٢٠٠٨ م حتى ٥ / ٥ / ٢٠٠٨ م وقد قام الباحث بأجراء القياسات لجميع أفراد العينة وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة في القياس وفقا للإجراءات التالية :

تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح قيد البحث :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي علي المجموعة التجريبية وعددها (٨) أفراد مصابين بالآم أسفل الظهر وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) جلسات في الأسبوع (السبت - الاثنين - الأربعاء)

قياسات البحث

القياسات القبالية :

اجري الباحث القياسات القبالية قيد البحث في الفترة من ٣١ / ١ / ٢٠٠٨ حتى ٤ / ٢ / ٢٠٠٨ ، وذلك للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

القياسات التتبعية :

تم إجراء قياس تتبعي أثناء تطبيق البرنامج التأهيلي للمجموعة وذلك للتعرف علي مدي التحسن في متغيرات البحث والتعرف علي مدي تحقيق البرنامج لأهدافه وفروضه .

القياس التتبعي الأول :

وذلك بعد الانتهاء من المرحلة الأولى وذلك بتاريخ ٥ / ٣ / ٢٠٠٨ م للمجموعة في متغيرات البحث.

القياس التتبعي الثاني :

وذلك بعد الانتهاء من المرحلة الثانية وذلك بتاريخ ٢ / ٤ / ٢٠٠٨ م للمجموعة في متغيرات البحث

القياسات البعديه :

أجري الباحث خلال الفترة ٦ / ٥ / ٢٠٠٨ م حتى ١٠ / ٥ / ٢٠٠٨ م القياسات البعديه للمجموعة التجريبية وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح والبرنامج التقليدي

خطوات البحث :

قام الباحث بالخطوات التالية لإتمام هذا البحث :

- تصميم البرنامج المقترح من خلال تحليل الدراسات والبحوث والمراجع
- تم عرض البرنامج علي بعض المتخصصين في مجال الإصابات والتأهيل للتربية الرياضية
- تحديد أدوات القياس والملائمة لطبيعة البحث والتأكد من مدي صلاحيتها
- تطبيق البرنامج بشكل فردي علي كل أفراد العينة
- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها إحصائيا

المعالجات الإحصائية :

تم تجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

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

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

التوصيات :

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

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

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Science Dept. of Health



**Programme project for the efficiency
of the Vertebral Column in the
incidence of lower back pain**

Submitted by

Ahmad Fikri EL MOGHANY

*Among the requirements for obtaining a master's
degree in physical education*

Supervision

Prof. Dr.

Magdy Mahmoud Wakwak

*Professor of sports injuries and Physical
rehabilitation Dept .of Health Sciences
Faculty of Physical Education Sports
Tanta University*

2008

The Summery

Introduction and research problem

The problems of the mother Vertebral Column region in general and lumber in particular on the productivity of the individual and not to exercise for life, which naturally leads to the deterioration of the health situation as it relates to all parts of the body Vertebral Column directly or indirectly, as it concentrated on the muscles hrs How tall, At present the Vertebral Column of infection either directly or indirectly affect the pain on movement and therefore the organs of the body and the general format of strength.

The areas most at risk of Vertebral Column injury is the area of lumber and cervical The reason is that they are the most vulnerable in the backbone of the movement and use The area of cotton is a weak point and mobility problems for athletes and non-athletes, given the vitality of a large loads and weights and Flexure by the natural occurrence of mobility more than any other Vertebral Column which leads to trouble and problems The practice of the activist group working to strengthen the muscle supporting the region's lumber in particular also helps alleviate lower back pain

It was therefore necessary to alleviate lower back pain and this is achieved by strengthening the back muscles and flexible Vertebral Column Therefore, the researcher in this search for a programme of exercises include exercises to strengthen and prolong the Vertebral Column of the region, especially lumber

Research objectives:

Identify the impact of the programme Qualifying for the efficient Vertebral Column in the incidence of lower back pain in terms of:

1. Determine the impact of the programme on the region's lumber rates pain of Vertebral Column
2. Determine the impact of the programme in the long locomotive of the Vertebral Column and flexibility of the lumber

Research assumptions:

1. The existence of significant differences between tribal measurement and tracking distance learning among a sample search in specific variables rates pain region lumber Vertebral Column.
2. The existence of significant differences between tribal measurement and tracking distance learning among a sample research in the physical variables (flexibility region lumber - dynamic-range Vertebral Column) for measurement Further.

Search procedures

Curriculum research:

Use a researcher experimental approach by using experimental design (tribal - Tracking - dimensional) for the appropriateness of the nature of research and so achieve the objectives and research duties.

Sample research:

Has been selected sample search intentional manner of men attending the club for the elderly Elsaifa of the Directorate of Social Affairs and Kafr El-Sheikh, which is higher than their age (60) years.

Research areas:

A - the human sphere :

Human area included a group of men with lower back pain at age level over sixty years.

B - the schedule:

A basic experiment from (5 / 2 / 2008 and until 5 / 5 / 2008).

C - geographical area :

Center researcher chose sports medicine Kafr El-Sheikh for an experiment

The means of data collection : Research tools:

The search tools are divided into:

1 - A form to record patient data include:

(Age - H - Weight - flexible Vertebral Column (Forward - successor - the right - hand Left) - flexible region lumber); and the measurement (tribal - Tracking - dimensional) Every member of the sample.

2 - devices used:

- A - A Alrstamitr: Restameter
- B - The balance of medical:
- C - The traffic moving:
- D - The fixed wheel:
- E - Measurement of optical symmetry: ((Visual Analogue Seale) (V. A. S

Measurements used:

- A - measuring the flexibility of the lumber
- B - measuring flexible Vertebral Column Amama
- C - measuring the flexibility of the Vertebral Column to succeed
- D - measuring flexible Vertebral Column aside-

Steps to implement the programme Qualifying Ved research:

1. Experience exploratory
2. Basic experiment

We have been implementing the proposed programme for the period from 5 / 2 / 2008 m kt 5 / 5 / 2008 m The researcher conducting measurements for all members of the sample under the same conditions and same manner of measurement in accordance with the following procedure

Qualifying implementing the program proposed under discussion:

The researcher application of the qualifying programme for the pilot group and number (8) individuals infected with lower back pain has lasted implementing the program (12) per week (3) meetings per week (Saturday - Monday - Wednesday)

Measurements search

Tribal measurements:

The researcher tribal measurements under discussion in the period from 31 / 1 / 2008 until 4 / 2 / 2008, with a pilot group of variables in the search

Consecutive measurements:

A measure tracking the course of implementing the program of the qualifying series in order to identify the extent of improvement in the variables of research and identify the extent of the programme to achieve its objectives and kindergarten

• Measurement tracking I:

This was after the completion of the first phase and that on 5 / 3 / 2008 m of the group in search variables

• Measurement tracking II:

This was after the completion of the second phase and so on 2 / 4 / 2008 m of the group in search variables

Measurements after:

The researcher during the period 6 / 5 / 2008 m until 10 / 5 / 2008 measurements yet to set the pilot and after the completion of the proposed Qualifying implementing the program and the traditional program.

Search steps:

The researcher next steps for the completion of this research:

1. The design of the proposed programme through analysis of studies, research and reference
2. Program has been introduced to some specialists in the field of injury and rehabilitation of sports culture
3. Identifying and measuring tools appropriate to the nature of research and ascertain their suitability
4. Implementing the program individually to each of the sample
5. Data collection, compilation, processing and scheduling statistically

Treatments Statistics:

Has been collecting data and scheduling a prelude to address statistically using the statistical package SPSS

Conclusions and recommendations:

Findings:

In the light of research objectives and results within a sample search, characteristics and treatments based on the statistical programme and the proposed Qualifying and the possibilities of using the tools and after the presentation of results and interpretation possible for a researcher to reach the following conclusions:

- (1) The existence of significant differences between tribal and measurement and tracking to improve the long-dimensional kinetic backbone for telemetric.
- (2) The existence of significant differences between tribal and measurement tracking and improving the flexibility of distance learning in the area of lumber Vertebral Column for telemetric.
- (3) The existence of significant differences between tribal measurement and tracking distance learning in improving the degree of pain (the degree of improvement in Vertebral Column) for telemetric.
- (4) The winner of exercises have a positive impact, effective and rapid return to normal functions of the Vertebral Column in the form of increased range of dynamic and flexible Vertebral Column region lumber

Recommendations:

In light of the objectives of research and recruitment of kindergarten and within the statistical sample and processors used through the results of the experiment and discussed the researcher to recommend the following:

- (1) Qualifying guided program proposed under study at the rehabilitation of injured (lower back pain)
- (2) Inferred need more pain at all stages of measurements through the application of the proposed programme
- (3) Increased attention to the prevention of injuries region lumber
- (4) Further research in the field of rehabilitation and sports injuries, especially in the area of lumber
- (5) Exercise of the interest of different exercises after age 30 for the prevention of lower back pain
- (6) Continue to perform therapeutic exercises even after the end of the programme Qualifying.