

## الباب الأول

- ١ - مقدمة البحث
- ٢ - مشكلة البحث
- ٣ - أهمية البحث
- ٤ - أهداف البحث
- ٥ - فروض البحث

## المقدمة

تعنى جميع الدول المتقدمة اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا عناية تامة بجميع أفراد شعبها سواء كانوا أطفالا أو شبابا أو كهولا ، وتعمل هذه الدول جاهدا على توفير الرعاية الصحية ، وتقديم جميع الخدمات لمواطنيها باندلة فى سبيل ذلك الجهد والمال وهى مدركة تماما أن كل هذا سوف يعود اليها أضعافا مضاعفة .

ويعتبر المستوى الصحى لأى شعب أحد مقاييس التقدم والرقى لكل أممة ، فالشعب الذى تعلو وجوه افراده البسمة ، وتميز أجسامهم بالصحة والقوة هو الشعب الذى ينتظره مستقبل مشرق .

ويعتبر القوام هو المرأة التى تعكس الحالة العامة لجسم الفرد وهو أحد المؤشرات الذى يدلنا على صحة و سلامة الفرد ليس فقط من الناحية البدنية ، الحركية ، بل والنفسية أيضا ، ولأهمية القوام الجيد وأثره على الصحة العامة للجسم ، اهتمت الأمم اهتماما بالغا بنشر الرياضة فى جميع انحاءها وخاصة فى المدارس والجامعات والمصانع وينعكس ذلك على دراسته وعمله بثقة أكبر ورفعته معظم الدول شعار " الرياضة للجميع " من أجل تحسين الصحة العامة ، وبالتالى الحصول على القوام الجيد بعد تحسينه واصلاح الانحرافات القوامية ويساعد ذلك على زيادة الانتاج فتزداد الدولة اقتصاديا ويزيد من قدرتها على انشاء جيش قوى البنيان .

والقوام بمفهومه العلمى هو كل ما يشمله الجسم من أعضاء وأجهزة مختلفة سواء العضوية أو العظمية أو العصبية ، على هذا فعلىنا أن نوفر لأجسامنا كل ما يحميها من العلل والانحرافات القوامية سواء عن طريق الرياضة أو التمرينات العلاجية واكتساب العادات القوامية السليمة ، كما يجب علينا أن نهتم بأطفالنا سواء فى المدينة أو القرية ونرطهم صحيا وتنشر بينهم العادات القوامية السليمة وتعمل على اجتذابهم الى الميادين الرياضية حتى يكتسبوا بذلك قواما معتدلا سليما ، فالأطفال هم شباب

المستقبل وأمله في غده ، والقوام السليم خير ما تقدمه الدولة لأفراد شعبها ، ولا أحد ينكر أثر القوام السيئ كالنحافة المفرطة او السمنة المفرطة او المعوج او المقوس ليس فقط من جهة المظهر بل من جهة العلل المرضية او النفسية فهذا لا جدال فيه . . . بل أصبحت العيوب القوامية سببا في تغيير مستقبل الشباب خاصة وان بعض السدول اتجهت الى تغيير الوظيفة او الكلية او فصل العامل الذي اعتل قوامه نتيجة لمرض أو اصابة .

وعلى هذا رأأت الباحثة ضرورة ملحة لدراسة أى المراحل السنية التى ينتشر فيها الانحرافات القوامية المختلفة فكانت مرحلة المراهقة هى الفترة الوحيدة التى يتشكل فيها قوامه الفرد لما فيها من تغييرات عديدة يمر بها الفرد من تغييرات فسيولوجية ، نفسية ، حركية . وسنتناول هذه المرحلة فى البنات ، فتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو بالنسبة للانثى حيث معدل النمو السريع فى (( الجوانب الفسيولوجية والبدنية مما يؤثر على قوامها خلال هذه المرحلة بدرجة كبيرة نتيجة للعادات والسلوك الحركى او ما يسمى بالعادات القوامية التى يتخذها الجسم أثناء الوقوف - المشى - الجلوس .

ولا يظهر أثر الانحراف القوامية خاصة فى العمود الفقرى على العضلات والأربطة والعظام فقط بل يتأثر بها بعض الاجهزة الداخلية كالجهازين الدورى والتنفسى . فبعض انحرافات العمود الفقرى فى المنطقة الصدرية تتأثر بها السعة الحيوية للثنتين وبالتالي تعوق التنفس ، كذلك انحراف الانحناء الجانبى يحدث بعض المتاعب القلبية والتنفسية خاصة وان الابحاث والدراسات التى تناولت أثر الانحرافات القوامية على الناحية الفسيولوجية قليلة وتكاد تكون نادرة فى مصر ، وكان هذا من أهم الدواعى والأسباب التى جعلت الباحثة تتناول الموضوع من الناحية العلاجية عن طريق اقتراح برنامج تمرينات علاجية ودراسة أثره على الناحية الفسيولوجية (الجهازين الدورى والتنفسى) بجانب الناحية القوامية خاصة وان الاتزان العضلى أساس هام لاي برنامج علاجى وهو الذى يتحكم فى تشكيل العضلات كما يحدد كفاءتها فى التعاون بين بعضها ذلك لان اى عمل عضلى غير متوازن يؤثر فى الشكل العام للجسم ولعل الباحثة تكون قد وفقت فى اختيارها وعلاجها لهذه المشكلة .

### مشكلة البحث :

من أسباب حدوث العيوب القوامية التي تصيب الجسم ، وبالتالي قد تؤثر على الكفاءة الفسيولوجية هي الانحرافات القوامية التي تصيب العمود الفقري نظراً لوجود أهم أجهزة الجسم الحيوية في هذه المنطقة .

لذا ترى الباحثة ضرورة دراسة أهم الانحرافات القوامية التي تحدث بالعمود الفقري وخاصة انحراف تحدب الظهر وانحراف الانحناء الجانبي ومدى العلاقة بين الاصابة بمثل هذه التشوهات القوامية وبين الحالة الفسيولوجية ( السعة الحيوية - معدل التنفس في الدقيقة - أقصى استهلاك للأكسجين - معدل دقات القلب - معامل التنفس ٠٠٠ الخ ) قبل وبعد برنامج علاجي للانحرافات المذكورة ومدى تأثير هذا البرنامج على التحسن الذي قد يطرأ على هذه الانحرافات القوامية والحالة الفسيولوجية والقوامية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية .

### أهمية البحث :

تظهر أهمية هذا البحث في توضيح أثر الاصابة بالانحرافات القوامية وخاصة انحرافات العمود الفقري المختلفة سواء اتجاه الأمامية الخلفية أو الجانبية ليس فقط على الجهازين العضلي الرابطن والعظمي ، بل يمتد أثرها على كفاءة الأجهزة الداخلية بالجسم ولما كان الجهازين الدوري والتنفسي هما أول ما تتأثر بانحرافات العمود الفقري ويظهر قصورهما بوضوح في انحراف زيادة تحدب الظهر له والانحناء الجانبي ، وهذه المشكلة لم يتناولها الكثيرون في الدراسات والابحاث الا القليل ، أي العلاقة بين الانحرافات القوامية وأثرها على الحالة الفسيولوجية بالجسم . لذلك رأت الباحثة دراسة هذه العلاقة بعد اقتراح برنامج علاجي لهذه الانحرافات الفخرية ودراسة أثره ليس فقط على الشكل القوامي للجسم بل على الحالة الفسيولوجية أيضاً .

## أهداف البحث :

يهدف هذا البحث الى ما يلى :

- ( ١ ) تحديد انتشار انحرافات العمود الفقري (فى الاتجاه الامامى الخلفى والجانبى) •
- ( ٢ ) دراسة العلاقة بين انحرافات العمود الفقري والحالة الفسيولوجية للجسم ( أقصى استهلاك للاكسجين فى الدقيقة - السعة الحيوية - التهوية الرئوية - معدل التنفس فى الدقيقة ) اثناء العمل وكذلك اثناء فترة الاستشفاء من خلال اختبار الحالة الفسيولوجية قبل وبعد البرنامج • الخ •
- ( ٣ ) تأثير البرنامج العلاجى على الحالة القوامية والفسيولوجية للمصابين بانحرافات العمود الفقري •

## فروض البحث :

- ( ١ ) توجد انحرافات قوامية بالعمود الفقري بين بعض تلميذات المرحلة الاعدادية يمكن تحديدها وعلاجها •
- ( ٢ ) هناك فروق ذات دلالة احصائية للقياسات القوامية قبل وبعد البرنامج لصالح البرنامج وتأثيره فى علاج هذه الانحرافات •
- ( ٣ ) هناك فروق ذات دلالة احصائية للقياسات الفسيولوجية قبل وبعد البرنامج لصالح البرنامج وتأثيره فى تحسين هذه القياسات •
- ( ٤ ) هناك ارتباط بين السعة الحيوية وبعض انحرافات العمود الفقري قبل وبعد البرنامج •
- ( ٥ ) هناك ارتباط بين استهلاك الاكسجين وبعض انحرافات العمود الفقري قبل وبعد البرنامج •