

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
38	النسبة المئوية لإصابات الأربطة المختلفة العاملة على مفصل الكاحل.	1
64	توصيف عينة البحث .	2
65	بيانات عينة البحث .	3
72	معامل صدق المقارنة الطرفية بحساب الربيع الأعلى الربيع الأدنى لاختبارات القوة العضلية قيد البحث باستخدام جهاز التنسيوميتر .	4
72	معامل الثبات لاختبارات القوة العضلية قيد البحث باستخدام جهاز التنسيوميتر .	5
74	النسبة المئوية لأراء الخبراء في محتوى البرنامج من التمرينات التأهيلية للمرحلة الأولى والثانية .	6
75	النسبة المئوية لأراء الخبراء في محتوى البرنامج من التمرينات التأهيلية للمرحلة الثالثة والرابعة .	7
102	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير القوة العضلية للعينة ككل .	8
104	النسبة المئوية بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير القوة العضلية للعينة ككل .	9
105	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير المدى الحركي للعينة ككل .	10
107	النسبة المئوية بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير المدى الحركي للعينة ككل .	11
108	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير التوازن للعينة ككل .	12
109	النسبة المئوية بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير التوازن للعينة ككل .	13
109	النسبة المئوية بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في متوسط قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي ) لمتغيرات البحث	14

## قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
9	المفصل القصي القنزعي ( منظر أمامي ) .	1
9	المفصل تحت القنزعي والعظام المتصلة به .	2
11	عظم القصبة والشظية للساق اليميني ( منظر أمامي )	3
11	عظم القصبة والشظية للساق اليميني ( منظر سفلي )	4
13	عظام القدم	5
14	منظر أمامي لعضلات للساق	6
15	منظر خلفي للطبقة السطحية الأولى لعضلات الساق	7
16	منظر خلفي للطبقة العميقة لعضلات الساق	8
17	منظر وحشي ( خارجي ) لعضلات للساق	9
18	عضلات ظهر القدم	10
19	عضلات باطن القدم - الطبقة الأولى	11
19	عضلات باطن القدم - الطبقة الثانية	12
20	عضلات باطن القدم - الطبقة الثالثة	13
20	عضلات باطن القدم - الطبقة الرابعة	14
22	شرايين الساق ( منظر خلفي )	15
22	مفصل الكاحل ( من الداخل )	16
23	أعصاب الساق ( منظر أمامي )	17
23	أعصاب الساق ( منظر خلفي )	18
24	أعصاب القدم ( من أسفل )	19
24	منطقة الركبة من الخلف	20
27	أربطة الكاحل الأيمن منظر وحشي ( من الخارج )	21
28	أربطة الكاحل الأيمن	22
31	المدى الحركي لمفصل الكاحل	23
31	المفصل الرزوي ( البكري )	24
33	مفصل الكاحل في وضع القبض والبسط	25
34	أربطة الكاحل الأيمن ( منظر أنسي داخلي )	26
35	أنواع الروافع	27
39	ميكانيكية حدوث الإصابة و درجاتها	28

## تابع الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
67	قياس القوة العضلية للعضلات الباسطة لمفصل الكاحل	29
68	قياس القوة العضلية للعضلات القابضة لمفصل الكاحل	30
68	قياس القوة العضلية للعضلات المثنية لمفصل الكاحل للداخل	31
69	قياس القوة العضلية للعضلات المثنية لمفصل الكاحل للخارج	32
70	قياس المدى الحركي أثناء بسط و قبض القدم	33
70	قياس المدى الحركي أثناء ثني القدم للداخل والخارج	34
71	قياس التوازن ( اختبار الوقوف علي مشط القدم )	35
103	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير القوة العضلية للعينة ككل	36
106	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير المدى الحركي للعينة ككل	37
108	دلالة الفروق بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثان - بعدي ) لمتغير التوازن للعينة ككل	38
110	النسبة المئوية بين مفصل الكاحل السليم والمصاب في متوسط قياسات البحث ( قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي ) لمتغيرات البحث	39