

المرفقات

- ١- خطاب تسهيل مهمة موجه إلى لجنة أخلاقيات المهنة بكلية الطب جامعة الإسكندرية .
- ٢- خطاب تسهيل مهمة موجه إلى رئيس النادي النوبي العام بالإسكندرية.
- ٣- استمارة الاستبيان للتعرف على الحالة الصحية والبيانات الأولية للسيدات.
- ٤- استمارة استبيان للتعرف على مدى القيام بالأعمال والحركات اليومية .
- ٥- استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالمدى الحركي للمفاصل وقوة قبضة اليد .
- ٦- الدراسة المرجعية لتحليل الدراسات العلمية حول أسس وضع برنامج تدريبات المقاومة المقترح .
- ٧- برنامج تدريبات المقاومة المقترح .

مرفق (١)

خطاب تسهيل مهمة موجه إلى لجنة أخلاقيات المهنة بكلية الطب جامعة الإسكندرية .

ج ن - ١٥ - ٦٨



كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

الاستاذ الدكتور / رئيس لجنة الاخلاقيات بكلية الطب
جامعة الاسكندرية

تحية طيبة وبعد..،،

برجاء التكرم بتسهيل مهمة الدراسة / امانى محمود على

المفيدة بقسم العلوم الصحية بمرحلة الماجستير بنظام الساعات المعتمدة وذلك لتسهيل إجراءات
جمع بيانات البحث وموضوعه :

' فاعلية برنامج غذائي رياضى باستخدام تدريبات المقاومة للأفلال من اعراض مرض
النقرس لكبار السن '

والمشرفون على البحث :

أ.د/ معاد محمد عبدالفتاح بحر

استاذ السباحة الغير متفرغ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

أ.د/ منال يحيى طابيل

أستاذ أمراض الباطنة بكلية الطب - جامعة الاسكندرية

وأن كل ما سيتم عمله هو إجراء تحليل لحمض اليوريك على ان يتم إجراء التحليل على حسابى
الخاص وان يسمح لى بتقييم حالة المريض من جهة العضلات والمفاصل بقسم العلاج الطبيعى
وأجراء بعض تدريبات المقاومة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير ،،،

عميد الكلية

أ.د / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلى

إشراف
الدراسات العليا

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د / مها محمود شفيق عبدالحليم عبيد



جامعة الاسكندرية
كلية الطب
لجنة الاخلاقيات الطبية

TRD NO: 0000-PWA NO: 00015712
[http://nhp.cit.ah.gov.eg/search.aspx](http://nhp.cit.ah.gov.eg/search/search.aspx)

السيد الأستاذ الدكتور / ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلي
عميد الكلية

تحية طيبة وبعد.....

نحيط علم سيادتكم بأنه تمت الموافقة على البروتوكول الخاص بالطببية/ اماني محمود على
قسم/العلوم الصحية بمرحلة الماجستير بنظام الساعات المتعددة وموضوع الرسالة " فاعلية
برنامج غذائي رياضي باستخدام تدريبات المقاومة للإقلال من أعراض مرض النقرس لكبار

السن "

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الإحترام والتقدير

أ.د. مها غصم

مفكرة لجنة الأخلاقيات الطبية

أستاذ الطب الشرعي والسموم الإكلينيكية

E-mail: alexmedethics@yahoo.com

E-mail: Medical.ethics@ubxamed.edu.eg

Web site: www.alexmed.edu.eg Address: Faculty of Medicine Alexandria University Tel No/ 01228700903



ETHICS COMMITTEE
FACULTY OF MEDICINE
ALEXANDRIA UNIVERSITY

IRB NO: 0000-PWA NO: 00015712

<http://ohrp.cit.nih.gov/search/search.asp>

Review Report

Serial Number: 0102804

Date of Monthly Meeting: 25 / 09/2013

Name of the Research: اماتى محمود على

Name of the Department: العلوم الصحية

Position:

Type of Research: MS MD Promotion Research

Title of the Research:

'فاعلية برنامج غذائى رياضى باستخدام تدريبات المقاومة للإقلال من أعراض مرض النقرس لكبار السن'

Reviewer Report:

Accepted According to Ethical Guide Lines of Scientific Research Not Accepted

Accepted after Correction

Chairman of Ethics Committee
Prof. Dr. Maha Gharem

Issue Date: 25 / 09 / 2013


Prof of Forensic Medicine & Toxicology

E-mail: alexmedethics@yahoo.com

E-mail: Medical.ethics@alexmed.edu.eg

Web site: www.alexmed.edu.eg Address: Faculty of Medicine Alexandria University Tel No / 01228700903

مرفق (٢)

خطاب تسهيل مهمة موجه إلى رئيس النادي النوبي العام بالإسكندرية.

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

السيد الاستاذ / رئيس النادي النوبي العام
بالاسكندرية

تحية طيبة وبعد ،،،

رجاء تسهيل مهمة الدراسة/ اماني محمود علي

المقدمة لدرجة الماجستير بقسم العلوم الصحية لجمع بيانات خاصة

بموضوع البحث وعنوانه :-

" فعالية تدريبات المقاومة للاقلال من اعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن "

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

الدراسات
عبد

اشراف

وكيلة الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ مها محمود شفيق عبيد

عميدة الكلية

أ.د/ ماجدة محمد صلاح الدين الشاذلي



نواصة
ربا الشرف

عبد
عبد

مرفق (٣)

نموذج استمارة الاستبيان للتعرف على الحالة الصحية والبيانات الأولية للسيدات.

استمارة استبيان للتعرف على الحالة الصحية

أولا/ البيانات الأولية:-

- الاسم:-
تاريخ الميلاد:-
عنوان السكن:-
رقم التليفون:- المنزل:
الحالة الاجتماعية:-
عدد أفراد الأسرة:-
فرد ()
المؤهل الدراسي :-
() أمي () متوسط () فوق المتوسط () مؤهل ()
مطلق ()
أرملة ()
غير متزوج ()
متزوج ()
جامعي
الوظيفة:-
() تعمل () لاتعمل

ثانيا / الحالة الصحية :-

- ١- هل تمارسين الرياضة؟
() نعم () لا
٢- هل تم إجراء عمليات جراحية؟
() نعم () لا
٣- هل أنت مصابة بأحد أمراض الكلى؟
() نعم () لا
٤- هل تتناولي أحد العقاقير المدرة للبول؟
() نعم () لا
٥- هل تعاني من ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم؟
() نعم () لا
٦- هل تعاني من قصور في الغدة الدرقية؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجيبني عن السؤال التالي :

- ٧- هل تتناولي أدوية خاصة بالغدة الدرقية؟
() نعم () لا
٨- هل أنت مصابة بمرض السكر؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجبني عن السؤال التالي:

٩- هل تتناول أدوية خاصة بمرض السكر ؟
() نعم () لا

١٠- هل أنت مصابة بمرض الضغط ؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجبني عن السؤال التالي :

١١- هل تتناول أدوية خاصة بمرض الضغط ؟
() نعم () لا

١٢- هل تتناول أدوية لأية أمراض أخرى ؟
() نعم () لا

١٣- هل هناك تاريخ وراثي لمرض النقرس في العائلة ؟
() نعم () لا

١٤- هل سوء تناول الغذاء كان سببا من أسباب الإصابة بمرض النقرس ؟
() نعم () لا

١٥- كم عدد الوجبات الغذائية في اليوم الواحد ؟

() ٣ وجبات () ٤ وجبات () ٥ وجبات () ٦ وجبات

١٦- هل تتناول بروتينات نباتية وحيوانية يوميا ؟
() نعم () لا

١٧- هل تحرص على الالتزام بكميات بروتين معينة أثناء اليوم ؟
() نعم () لا

١٨- كم عدد مرات تناول البروتينات خلال الأسبوع ؟

() ٣ مرات () ٥ مرات () ٧ مرات

أسبوعيا

١٩- هل قمتي بأداء تحاليل معملية قبل ذلك لمرض النقرس ؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجبني عن السؤال التالي :

٢٠- ماذا كانت نتيجة التحليل إيجابية أم سلبية ؟
() إيجابية () سلبية

مرفق (٤)

نموذج استمارة استبيان للتعرف على مدى القيام بالأعمال والحركات اليومية .

استمارة استبيان للتعرف على مدى القيام بالأعمال والحركات اليومية

١- هل تعرضت لأي إصابة سابقة أدت إلى صعوبة في الحركة عند القيام بالأعمال والحركات اليومية ؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجبني عن السؤال التالي :

- ٢- مانوع الإصابة التي تعرضت لها ؟
() كسر () شرخ () خلع () إصابة أخرى
٣- هل تعاني من ألم عظمي ؟
() نعم () لا
٤- هل تعاني من ألم عضلي ؟
() نعم () لا
٥- هل تعاني من آلام عند إغلاق الكفين ؟
() نعم () لا
٦- هل تعاني من ألم عند صعود وهبوط السلم ؟
() نعم () لا
٧- هل تعاني من صعوبة في حركة مفاصل الجسم أو بعضها عند القيام بالأعمال والحركات اليومية ؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم أجبني عن السؤال التالي :

- ٨- هل هذه الصعوبة في الحركة قبل الإصابة بالمرض أم بعده ؟
() قبل () بعد
٩- هل تقومي بالأعمال اليومية بالمنزل بسهولة ويسر ؟
() نعم () لا
١٠- كم عدد ساعات الوقوف يوميا عند القيام بالأعمال المنزلية ؟
() ساعة
١١- كم عدد ساعات الجلوس يوميا ؟
() ساعة
١٢- في حالة أنك سيدة عاملة / كم عدد ساعات العمل الخاص بك ؟
() ساعة
١٣- هل طبيعة عملك تتطلب منك الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة ؟
() نعم () لا
١٤- ما وسيلة المواصلات المتبعة عند الذهاب أو العودة من العمل ؟
() المشي () المواصلات

مرفق (٥)

نموذج استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالمدى الحركي للمفاصل وقوة قبضة اليد.

مرفق (٦)

الدراسة المرجعية لتحليل الدراسات العلمية حول أسس وضع برنامج تدريبات المقاومة المقترح .

عدد التكرارات	شدة الحمل	مدة التدريب (ق)	عدد مرات التدريب الأسبوعية	عدد الوحدات الكلية	مدة البرنامج الكلية	التمرينات المستخدمة	طرق القياس	المحور	م
---------------	-----------	-----------------	----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------	------------	--------	---

								اسم المرجع (السنة)	
		من ٣٠-٤٥ ق			٢٤ شهر	الجري , القفز , تدريبات المقاومة الأحزمة المطاطية , والمرونة		- Kemmler W, Lauber D, Weineck J,et al	١
٢-١ تكرار		٣٠ ق	٣ مرات	٢٤ وحدة	شهرين			- Exercise& Fitness	٢
	٥٠-٦٠ %	٣٠ ق	٣ مرات			القفز , تمرينات التوازن		- Korpelainen R, Keinanen J, et al (2006) .	٣
		٤٠ ق	٣ مرات	٣٦ وحدة	٣شهور			Nick D. Carter	٤
			٣-٢ مرات		٣شهور	تدريبات التوازن والااتزان الحركي		لاين وسناكسى ووسترلند(٢٠٠٠) Lynn,Sinkis,Westcelind	٥
	٥٠-٦٠ %	٦٠ ق	٣ مرات	٢٤ وحدة	١٢ شهر	تدريبات بالأثقال وتدريبات المشى وتدريبات الخطو على مقعد سويدي وتدريبات المرونة		برافو وروى وجيولين (٢٠٠٢) Bravo,Ray,Gaulin	٦
		١٢٠ ق	٣ مرات		٩شهور	تمرينات المرونة والااتزان وتدريبات المقاومة بالأثقال		خالد جبر سالم على (٢٠٠٦)	٧
	٦٠-٧٠ % من أقصى حمل		٣-٢ مرات			تمرينات القوة الوظيفية (القوة والتوازن)		أسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٨)	٨
٢-١ تكرار	٥٠ %	٣٠-٤٥ ق	٣ مرات	١٠٢ وحدة	٦شهور	تدريبات مقاومة باستخدام الأحبال المطاطية		منى مصطفى سكورى (٢٠١١)	٩

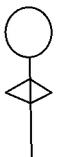
٢-١ تكرار		٣٠ق	٣مرات		٣شهور	تمريبات قوة ومرونة لعضلات الظهر والرجلين والذراعين بالأستيك		ريم عبد الستار محمد (٢٠٠٤)
-----------	--	-----	-------	--	-------	--	--	----------------------------

مرفق (٧)

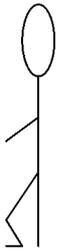
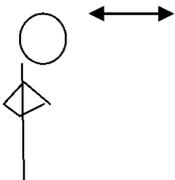
نموذج برنامج تدريبات المقاومة المقترح .

البرنامج الرياضي المقترح لتدريبات المقاومة

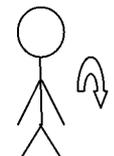
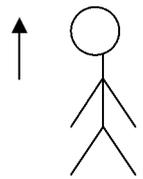
التاريخ :
الأسبوع : الأول
الوحدة : الأولى
زمن الوحدة : ٣٠ ق

حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري الخفيف في المكان مع تنظيم النفس .	الإحماء
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف) المشي في المكان مع رفع الذراعين جانباً.	
٣٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف) ثبات الوسط)الوثب لأعلى في المكان	

٣٠	٢	١٠-٨		<p>(وقوف فتحا , القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى الكتف. - يمسك الحبل باليد اليمنى واليسرى ثم تجذب الذراعان للأمام حتى تكون مستوية.</p>		
٣٠	٢	١٠-٨		<p>(وقوف فتحا) يثبت الماسك في الحائط من المنتصف في مستوى منخفض عن الكتف. - يمسك الحبل باليد اليمنى واليسرى تجذب الذراع لأعلى بزاوية ٤٥ درجة للأمام ولأعلى - يكرر التمرين باليد اليسرى .</p>	الجزء الرئيسي	
٣٠	٢	١٠-٨		<p>وقوف فتحا , القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى أعلى من الكتف - يمسك الحبل باليد اليمنى ثم تجذب الذراع لأسفل (وقوف فتحا , القدم اليمنى أمام اليسرى) - يكرر التمرين باليد اليسرى.</p>		

-	١	٨_٦		<p>(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل</p>	التهدة
-	١	٨_٦		<p>(وقوف، ثبات الوسط) ثني الرقبة للجانبين بالتبادل</p>	

التاريخ :
 الأسبوع : الأول
 الوحدة : الثانية
 زمن الوحدة : ٣٠ ق

حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
١٠ ث	١	١٠ ث		(وقوف) الجري في المكان مع تنظيم النفس	الإحماء
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف) مشي بطيء في المكان مع دوران الكتفين أماما ثم خلفا	
١٠ ث	٢	٣٠ ث		(وقوف فتحا) الوثب مع فتح وضم القدمين	

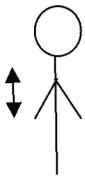
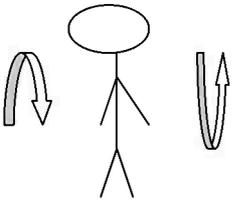
٣٠	٢	١٠-٨		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى عالي - يمسك الحبل باليد اليمنى والمرفق الأيمن مرتفع في مستوى الكتفين واليد اليسرى لأسفل بدرجة ٤٥ درجة - تجذب الذراع لأسفل في مستوى ٤٥ درجة والذراع اليسرى لأعلى (وقوف فتحا ، القدم اليمنى أمام اليسرى) - يكرر التمرين باليد اليسرى.</p>	الجزء الرئيسي
٦٠	٢	١٠-٨		<p>(وقوف فتحا) - يثبت أحد طرفي الماسك تحت القدم اليسرى - يمسك الحبل باليدين ويكون الحبل عمودي على القدم اليسرى يتم سحب اليدين إلى الجانب الآخر ولأعلى. - يكرر التمرين من الجانب الآخر.</p>	

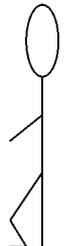
٣٠ ث	٢	١٠ - ٨		<p>(وقوف فتحا , القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض . - اجعل جانبك الأيمن اتجاه الحائط والذراع اليمنى لأسفل ومستوية . - تجذب الذراع أمام الصدر حتى تكون مستوية (وقوف فتحا , القدم اليمنى أمام اليسرى) - يكرر التمرين باليد اليسرى .</p>
-	١	٨-٦		<p>(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس. مع ملاحظة ترك الحبل .</p>
-	١	٨-٦		<p>(وقوف) مرجحة الذراعان أماما وجانبا.</p>

التهدئة

التاريخ :
الأسبوع : الأول
الوحدة : الثالثة
زمن الوحدة : ٣٠ ق

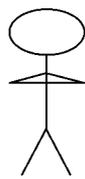
حمل التدريب		التكرارات	شكل التمرين	التمرين
زمن الراحة بين المجموعات	المجموعات			

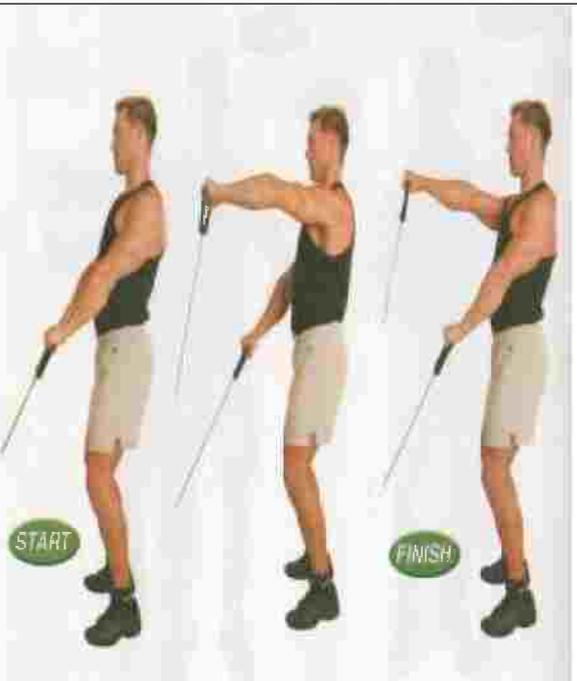
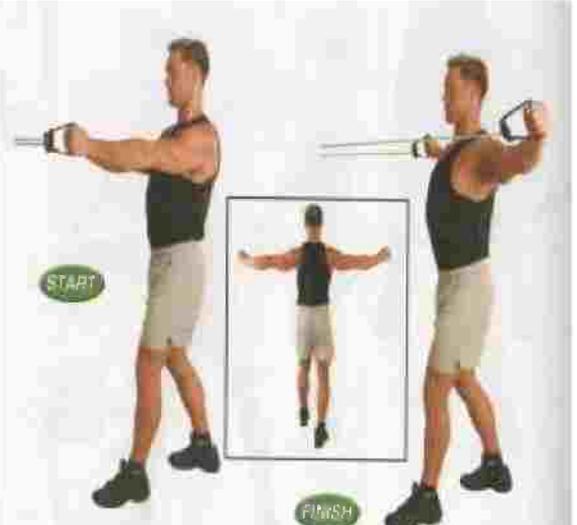
-	١	٦٠ ث		(وقوف) الجري في المكان مع تنظيم النفس	الإحماء
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا ثم خفضهما أسفل	
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف) دوران الكتفين للخلف مع ثني الرأس للأمام (٢-١) ثم دوران الكتفين للأمام مع ثني الرأس للخلف (٣-٤) يكرر (١-٨)	
٣٠ ث	٢	١٠-٨		(وقوف فتحا , القدم فوق منتصف الحبل) - يمسك طرف الحبل باليد اليمنى واليسرى . - تجذب الذراعين لأعلى في مستوى الكتفين ثم تعود لنقطة البداية.	الجزء الرئيسي

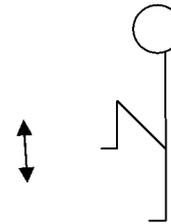
ث٣٠	٢	١٠-٨		(وقوف فتحا ، القدم اليمنى أمام اليسرى والوقوف فوق منتصف الحبل) - يمسك طرف الحبل باليد اليمنى واليسرى. - تجذب الذراعين لأعلى حتى تكون الذراعان مستقيمان. - يكرر التمرين ثم العودة لنقطة البداية .
ث٣٠	٢	١٠-٨		(وقوف فتحا , القدم فوق منتصف الحبل) - يمسك طرف الحبل باليد اليمنى واليسرى . - تجذب الذراع لأعلي في مستوى الصدر مع ثني المرفق . - يكرر التمرين باليد الأخرى
-	١	٨-٦		(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل
-	١	٨-٦		(وقوف) الذراعان خلف الرأس) تبادل ثني الجذع يمينا ويسارا مع الضغط

التهدئة

التاريخ :
الأسبوع : الأول
الوحدة : الرابعة
زمن الوحدة : ٣٥ ق

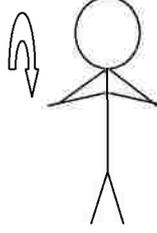
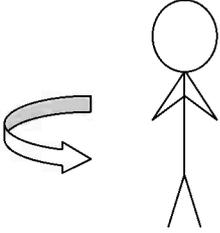
التكرارات	حمل التدریب		شكل التمرین	التمرین	الإحماء
	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري في المكان مع تنظيم النفس.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف فتحا) الذراعين زاوية قائمة - ضم الذراعين أمام الصدر	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف الذراعان جانبا) ثني الجذع جانبا بالتبادل	

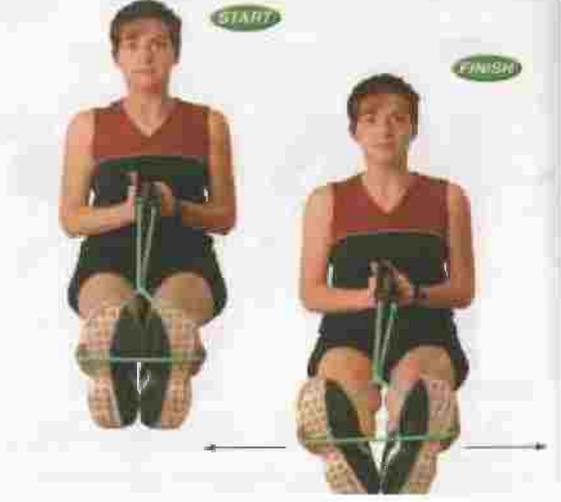
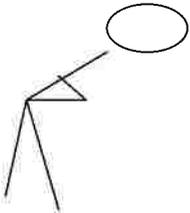
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا , القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض والجسم مواجه للحائط - يمسك الحبل باليد اليمنى واليسرى في وضع مستقيم لأسفل - تجذب الذراع اليسرى لأعلى حتى يصل لمستوى الكتف ثم ترفع الذراع اليمنى لأعلى (بالتبادل) - يكرر التمرين ثم تنتقل لنقطة البداية.</p>	
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا فوق الحبل، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يمسك مقبض الحبل باليد اليمنى واليسرى في مستوى منخفض على شكل حرف X. - تجذب الذراعين مستقيمة لأعلى حتى تصل لمستوى الكتفين. - يكرر التمرين .</p>	الجزء الرئيسي
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى الصدر والجسم مواجه للحائط . - يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم أمام الجسم . - تجذب الذراعين للجانبين (في اتجاهين متعاكسين) في وضع مستقيم . - يكرر التمرين .</p>	

-	١	٨-٦		(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل	التهديئة
-	١	٨-٦		(وقوف فتحا) ثني ومد الركبتين .	

التاريخ :
الأسبوع : الثاني
الوحدة : الخامسة
زمن الوحدة : ٣٥ ق

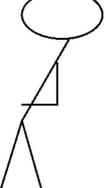
حمل التدريب		التكرارات	شكل التمرين	التمرين	
المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات				
-	-	٦-٨		(وقوف) الجري السريع في المكان مع تنظيم النفس	الإحماء

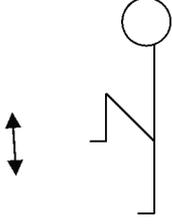
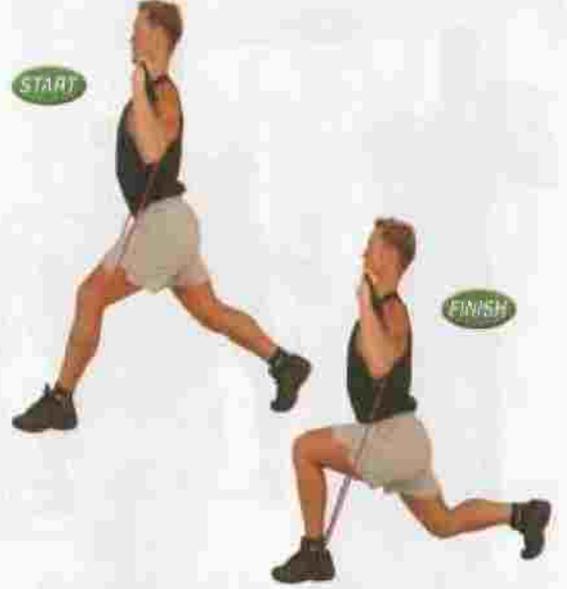
١٠ ث	٢	٦٠ ث		<p>(وقوف فتحا- الذراعين جانبا) ثنى وفرد المرفقين (٨-١) ويكرر للخلف.</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
١٠ ث	٢	٦٠ ث		<p>(وقوف فتحا - ثني المرفقين مع لمس الأكتاف) لفت الجذع يمينا مع الضغط (٨-١) ويكرر يسارا.</p>	
٣٠ ث	٢	٢٠ - ١٨		<p>(وقوف فتحا ، القدمين فوق منتصف الحبل) . - يمسك مقبض الحبل باليدين مع ثنى المرفقين وثنى الركبتين . - تجذب الذراع للخلف في خط مستقيم مع فرد الذراعين .</p>	

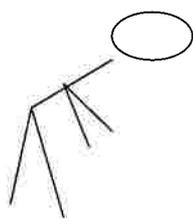
٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(من وضع الجلوس، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) -يثبت منتصف الحبل في الحائط في مستوى مرتفع عن الكتف - يمسك مقبضين الحبل باليد اليمنى مع ثني المرفقين - تجذب الذراع لأسفل بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين - يكرر التمرين بالذراع اليمنى .</p>
٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(من وضع الجلوس الطويل، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) -يثبت الماسك منتصف الحبل في القدمين -يمسك مقبضين الحبل باليدين في وضع مستقيم أمام الجسم - تجذب القدمين للخارج -يكرر التمرين .</p>
-	١	١٠		<p>(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع مرجة الذراعين بجانب الجسم .</p>
-	١	١٠		<p>(وقوف- ثبات الوسط) ميل الجذع للجانبين وللأمام والخلف.</p>

التهدئة

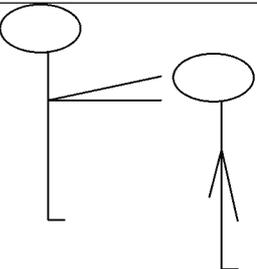
التاريخ :
الأسبوع : الثاني
الوحدة : السادسة
زمن الوحدة : ٣٥ ق

حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	
المجموعات	المجموعات	التكرارات			
١	١	٦٠ ث		(وقوف) المشي ثم الجري في المكان مع تنظيم النفس.	الإحماء
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف فتحا- ثبات الوسط) ميل الجذع للجانبين وللأمام والخلف (١-٨)	
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف فتحا) ثني ومد الركبتين مع الوثب لأعلى .	

					
٣٠ث	٢	٢٠ - ١٨		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) -يثبت منتصف الحبل أسفل القدمين . -يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم لأسفل مع ثني المرفقين مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع فرد الركبتين وثنى المرفقين . -يكرر التمرين .</p>	الجزء الرئيسي
٣٠ث	٢	٢٠ - ١٨		<p>(من وضع الطعن , القدم اليسرى أمام اليمنى مع ثني الركبتين) -يثبت منتصف الحبل أسفل القدم اليسرى . -يمسك مقبضين الحبل باليدين في وضع مستقيم لأسفل . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين وفرد الركبتين . -يكرر التمرين بالرجل اليمنى .</p>	

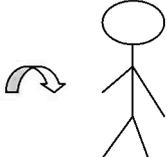
٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(من وضع الرقود جانبا ، القدم اليسرى فوق اليمنى) - يثبت الحبل على شكل O أعلى الركبتين مع ضم القدمين . - مرجحة القدم اليمنى لأعلى (١-٨) ويكرر بالقدم اليسرى (١-٨).</p>	
-	١	١٢-١٠		<p>(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل</p>	
-	١	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا- ثني الجذع أماما) عمل مرجحات خفيفة مع ثني الجذع للأمام والعودة لوضع الوقوف .</p>	التهدئة

التاريخ :
 الأسبوع : الثالث
 الوحدة : السابعة
 زمن الوحدة : ٤٠ ق

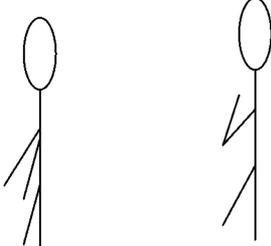
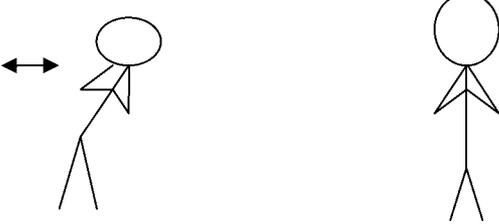
حمل التدریب			شكل التمرین	التمرین	الإحماء
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري في المكان مع تحريك الذراعين جانبا .	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف) دوران الجذع يمينا ويسارا مع تحريك الذراعين يمينا ويسارا .	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف) مرجة الذراعين للأمام وخفضهما أسفل ثم رفعهما أماما عاليا .	

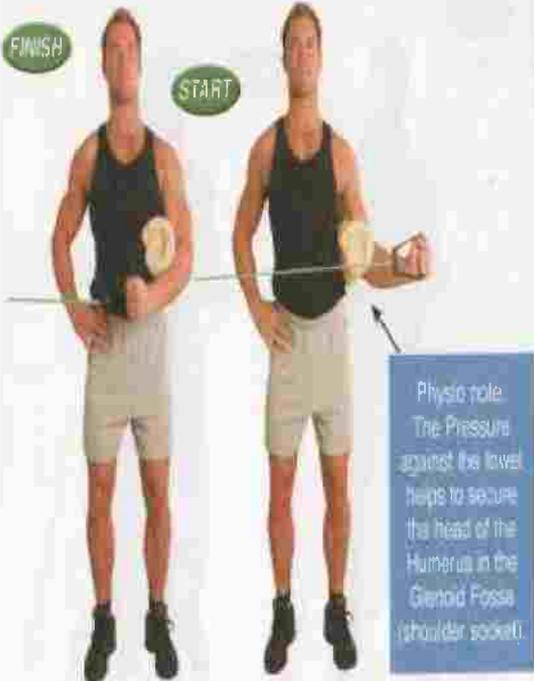
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض من الكتف والظهر مواجه للحائط . - يمسك مقبض الحبل باليدين في مستوى منخفض لأسفل ومستقيم . - تجذب الذراعين للأمام ولأعلى حتى تصل لمستوى الكتفين . - يكرر التمرين من نقطة البداية .</p>
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا ، الجانب مواجه للحائط) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض من الكتف . - يمسك مقبض الحبل باليدين والجانب مواجه للحائط . - تجذب الذراع للجانب في خط مستقيم مع لفت الجذع للجانب . - يكرر التمرين .</p>
٣٠	٢	١٢-١٠		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يثبت منتصف الحبل أسفل القدمين . - يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم لأسفل وفرد الذراعين كاملاً مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم مع ثني المرفقين . - يكرر التمرين .</p>

الجزء الرئيسي

-	١	٨_٦		(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس ومرجحة الذراعين بجانب الجسم .	التهديئة
-	١	٨_٦		(وقوف فتحا) دوران الذراعان للأمام ثم للخلف .	

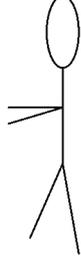
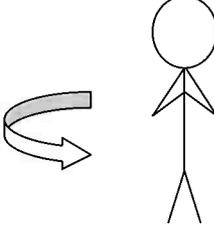
التاريخ :
 الأسبوع : الثالث
 الوحدة : الثامنة
 زمن الوحدة : ٤٠ ق

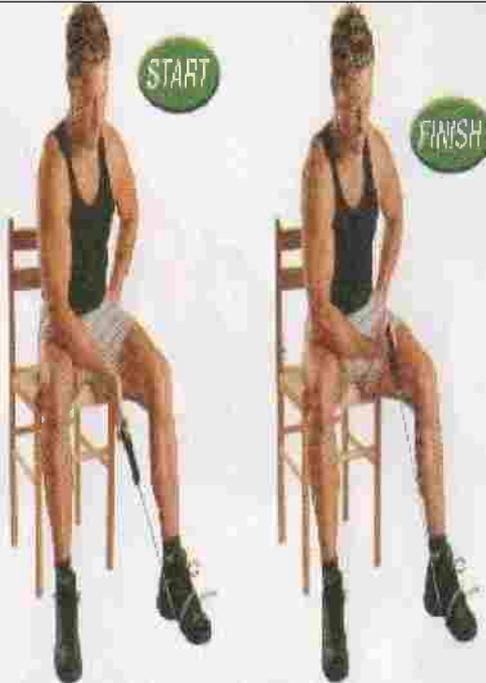
حمل التدریب			شكل التمرین	التمرین	الإحماء
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري في المكان مع تنظيم النفس.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف - الذراعان مائلا أسفل مع قبض الأصابع) تبادل ثني الذراعان أمام الصدر مع الوثب عاليا.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف - فتحا الذراعان خلف الرأس) تبادل ثني الجذع للجانبين بالتبادل.	

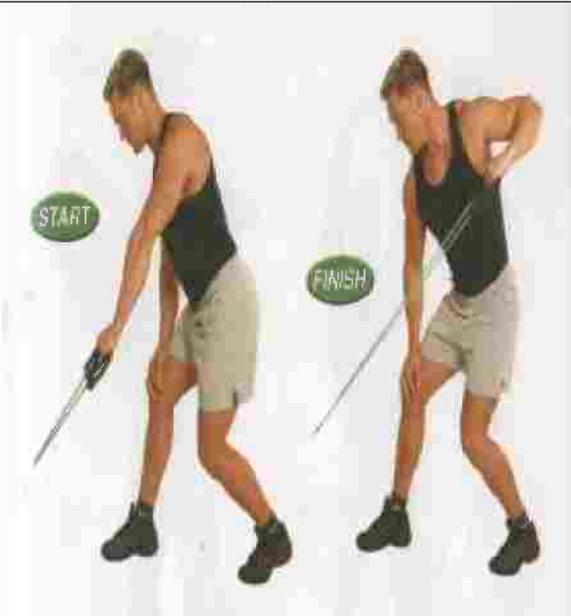
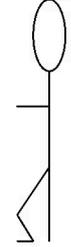
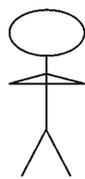
٣٠	٢	١٥-١٢		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمينى) -يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض عن الكتف والجانب مواجه للحائط. -يمسك مقبض الحبل باليد اليسرى (البعيدة عن الحائط) مع ثني الذراع بزاوية ٩٠ درجة واليد الأخرى تثبت في الحوض. - تجذب الذراع أمام الجسم في خط مستقيم. -يكرر التمرين .</p>	الجزء الرئيسي
٣٠	٢	١٥-١٢		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليمينى أمام اليسرى والوقوف فوق منتصف الحبل .) -يمسك طرفي الحبل باليد اليمينى واليسرى . - يمسك مقبض الحبل باليد اليمينى واليسرى في وضع مستقيم لأسفل تجذب الذراعين لأعلى مع ثني المرفقين أمام الصدر. - يكرر التمرين .</p>	

٣٠	٢	١٥-١٢		<p>(وقوف فتحا , القدم اليسرى أمام اليمنى) يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض عن الكتف والجسم مواجه للحائط . يمسك مقبض الحبل باليدين مع فرد الذراعين لأسفل بزاوية ٤٥ درجة . - تجذب الذراع في خط مستقيم في مستوى الحوض مع ثني المرفقين . - يكرر التمرين .</p>	
-	١	٨-٦		<p>(وقوف) المشي الخفيف في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل</p>	التهدئة
-	١	٨-٦		<p>(وقوف - ثبات الوسط) ثني الجذع للجانبين بالتبادل.</p>	

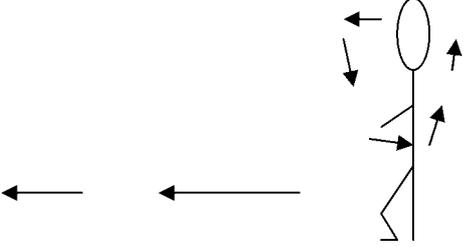
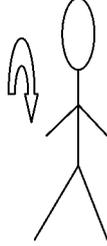
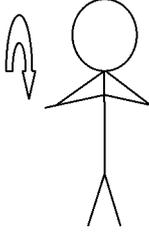
التاريخ :
 الأسبوع : الثالث
 الوحدة : التاسعة
 زمن الوحدة : ٤٠ ق

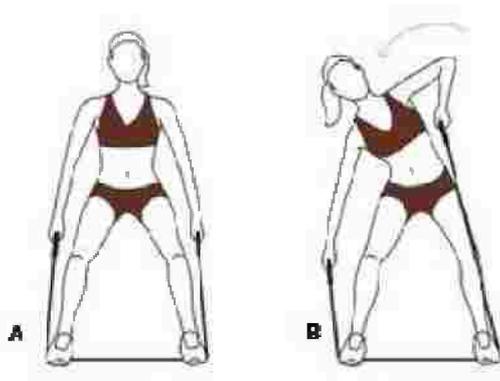
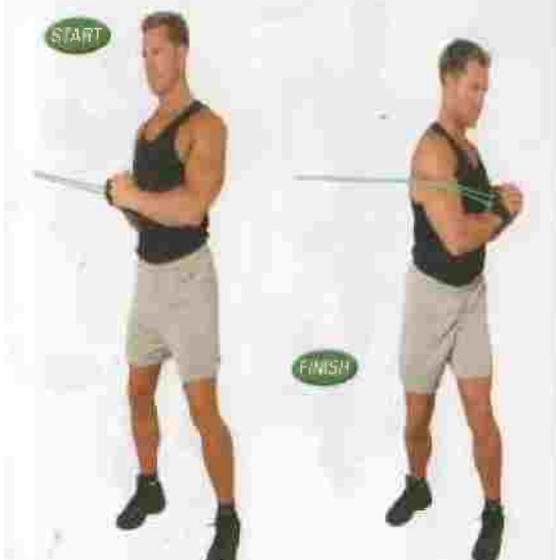
حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	الإحماء
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري في المكان.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف) مد الذراعين في مستوى الكتف أماما.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(الوقوف فتحا. ثني المرفقين مع لمس الأكتاف) لفت الجذع يمينا مع الضغط (١-٨) يكرر يسارا من (١-٨)	

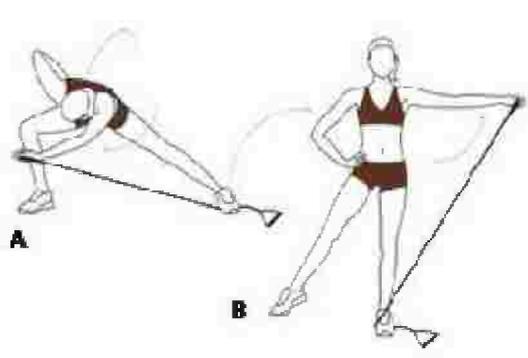
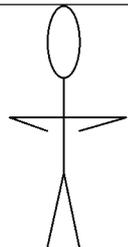
٣٠	٢	١٨ - ١٥		<p>(من وضع الجلوس , القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يثبت طرف الماسك في القدم اليسرى في منتصف الحبل. -يمسك مقبض الحبل باليد اليمنى في وضع مستقيم لأسفل . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين حتى تصل لمستوى الحوض. - يكرر التمرين بالرجل اليمنى والذراع اليسرى.</p>	الجزء الرئيسي
٣٠	٢	١٨ - ١٥		<p>(من وضع الجلوس, القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يثبت الحبل بواسطة القدم اليسرى . - يمسك مقبض الحبل باليد اليمنى في وضع مستقيم لأسفل الركبة . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين حتى تصل أعلى الركبة . -يكرر التمرين بالذراع اليسرى .</p>	

٣٠	٢	١٨ - ١٥		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليمنى أمام اليسرى) - يثبت منتصف الماسك في الحائط في مستوى منخفض - يمسك مقبضين الحبل باليد اليسرى في وضع مستقيم لأسفل الركبة والجسم مواجه للحائط . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين حتى تصل لمستوى الجذع. - يكرر التمرين بالذراع اليمنى .</p>	
-	١	١٠ - ٨		<p>(وقوف) المشي في المكان مع مرحة الذراعين جانبا مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل</p>	التهدئة
-	١	١٠ - ٨		<p>(وقوف فتحا- الذراعين جانبا) ثنى وفرد الذراعين أمام الصدر</p>	

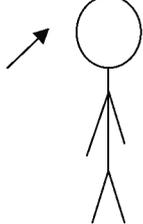
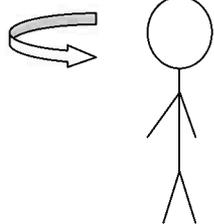
التاريخ :
 الأسبوع : الرابع
 الوحدة : العاشرة
 زمن الوحدة : ٤٥ ق

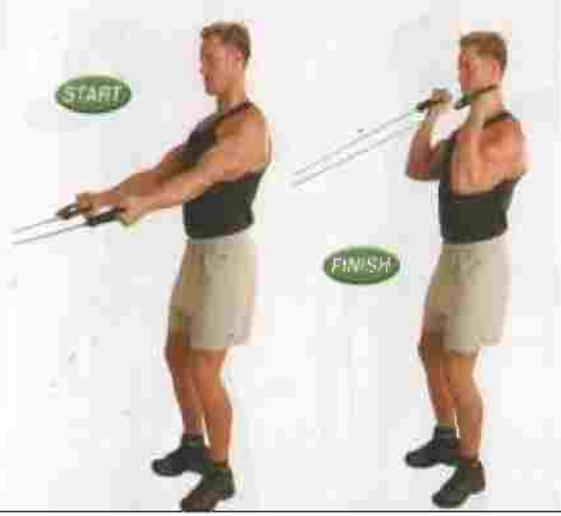
حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	الإحماء
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري الخفيف مع تنظيم النفس ودوران الذراعين للأمام ثم للخلف.	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف فتحا) الوثب مع فتح وضم القدمين .	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف فتحا - الكفين على الكتفين) دوران الكتفين أماما (٨-١) ويكرر للخلف (٨-١)	

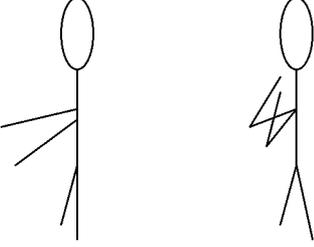
٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(وقوف فتحا فوق الحبل، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يمسك مقبض الحبل باليد اليمنى واليسرى في مستوى منخفض بجانب الجسم .</p> <p>- ميل الجذع للجانب الأيمن وتجذب الذراع اليسرى لأعلى مع ثني المرفق . - يكرر التمرين للجانب الأيسر.</p>	الجزء الرئيسي
٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(وقوف فتحا ،القدم اليسرى أمام اليمنى) - يثبت منتصف الماسك في الحائط في مستوى الصدر . - يمسك مقبضين الحبل باليدين في وضع مستقيم بجانب الصدر . - تجذب الذراع بجانب الجسم وأمام الصدر في خط مستقيم مع ثني المرفقين ودوران الجذع للجانب الأيمن . - يكرر التمرين للجانب الأيسر.</p>	

٣٠	٢	٢٠ - ١٨		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى .) - يثبت طرف الماسك أسفل القدم اليسرى وهي مفرودة تماما مع ثني ركبة القدم اليمنى وميل الجذع للأمام . - يمسك مقبض الحبل باليد اليسرى مفرودة أمام الجسم مع لمس ركبة القدم اليمنى . - فرد اليد اليسرى بجانب الجسم في خط مستقيم مع فرد ركبة القدم اليمنى . - يكرر التمرين باليد الأخرى.</p>	
١٠	١	١٠		<p>(وقوف) المشي في المكان مع مرجحة الذراعين جانبا .</p>	
١٠	١	١٠		<p>(وقوف - الذراعان جانبا مع قبض الأصابع) تبادل ثني وفرد الذراعين بجانب الجسم .</p>	التهدئة

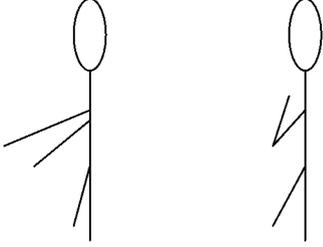
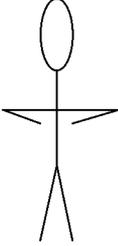
التاريخ :
 الأسبوع : الرابع
 الوحدة : الحادي عشر
 زمن الوحدة : ٤٥ ق

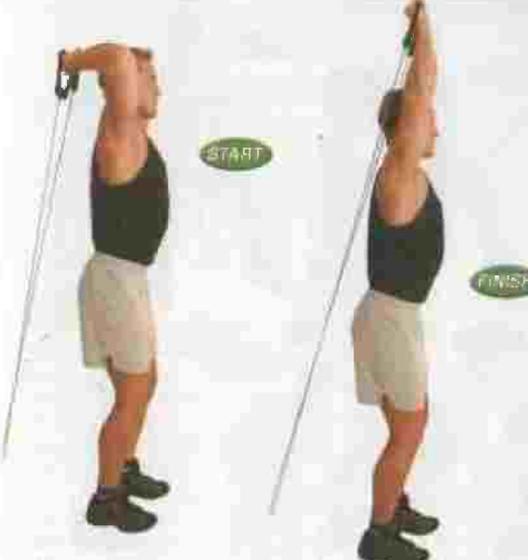
حمل التدريب			شكل التمرين	التمرين	
التكرارات	المجموعات	زمن الراحة بين المجموعات			
٦٠ ث	١	-		(وقوف) الجري الخفيف في المكان .	الإحماء
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف فتحا) الوثب مع فتح وضم القدمين مع تبادل ثني وفرد الذراعين جانباً .	
٦٠ ث	٢	١٠ ث		(وقوف فتحا) دوران الجذع يمينا ويسارا .	
١٢-١٥	٢	٣٠ ث		<ul style="list-style-type: none"> - وقوف كل زميلين معا -الزميل الأمامي (وقوف , القدم اليمنى أمام اليسرى) - الزميل الخلفي (وقوف , القدم اليسرى أمام اليمنى) - يمسك مقبض الحبل الأول في اليد اليمنى للزميل الأمامي والخلفي . - يمسك مقبض الحبل الثاني في اليد اليسرى للزميل الأمامي والخلفي. - يثبت الزميل الخلف الحبل بينما يقوم الزميل الأمامي 	الجزء الرئيسي

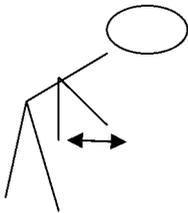
				<p>بفرد اليد اليسرى أماما في خط مستقيم مع ثني اليد اليمنى من المرفق ثم العكس (٨-١).</p> <p>- ثم يقوم الزميل الأمامي بفرد الذراعين معا أمام في خط مستقيم ثم ثني المرفقين. (٨-١).</p> <p>- يكرر التمرين مع التبديل بين الزميل الأمامي والخلفي.</p>
٣٠ ث	٢	١٥-١٢		<p>(من وضع الجلوس ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى)</p> <p>- يثبت الماسك في الحائط في مستوى أعلى من الكتف والجسم مواجه للحائط.</p> <p>- يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم لأعلى بزاوية ٤٥ درجة.</p> <p>- تجذب الذراع أمام الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين.</p> <p>- يكرر التمرين .</p>
٣٠ ث	٢	١٥-١٢		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى)</p> <p>- يثبت الماسك في الحائط في مستوى الحوض والجسم مواجه للحائط.</p> <p>- يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم بزاوية ٤٥ درجة.</p> <p>- تجذب الذراع لأعلى في خط مستقيم مع ثني المرفقين.</p> <p>- يكرر التمرين.</p>

-	١	١٠-٨		(وقوف) المشي في المكان مع مرجحة الذراعين جانبا. مع ملاحظة ترك الحبل.	التهدئة
-	١	١٠-٨		(وقوف فتحا- الذراعان أماما) ثني الذراعين من المرفقين عرضا للامسة الصدر ثم مدهما.	

التاريخ :
 الأسبوع : الرابع
 الوحدة : الثاني عشر
 زمن الوحدة : ٤٥ ق

التدريب	حمل		شكل التمرين	التمرين	الإحماء
	التكررات	المجموعات			
١	١	٦٠ ث		(وقوف) المشي ثم الجري في المكان مع تنظيم النفس	
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف فتحا - الذراعان عاليا) ثني الذراعين من المرفقين ومدهما.	
١٠ ث	٢	٦٠ ث		(وقوف - الذراعان جانبا.) تبادل ثني وفرد الذراعين بجانب الجسم .	

٣٠	٢	١٨ - ١٥		<p>(وقوف ، القدم اليسرى أمام اليمنى مع ثني الركبتين .) - يثبت الماسك في القدم اليسرى في منتصف الحبل . - يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم لأسفل . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم في خط مستقيم مع ثني المرفقين . - يكرر التمرين بالرجل اليمنى.</p>	الجزء الرئيسي
٣٠	٢	١٨ - ١٥		<p>(وقوف فتحا ، القدم اليسرى في مستوى اليمنى) - يثبت الماسك في الحائط في مستوى منخفض من الكتف والظهر مواجه للحائط . - يمسك مقبض الحبل باليدين في وضع مستقيم مع ثني المرفقين للخلف . - تجذب الذراع لأعلى بجانب الجسم وفوق مستوى الكتف في خط مستقيم . - يكرر التمرين.</p>	
-	١	١٠ - ٨		<p>(وقوف) المشي في المكان مع تنظيم النفس مع ملاحظة ترك الحبل</p>	التهدئة

-	١	١٠-٨		<p>(وقوف فتحا) ميل الجذع أماما أسفل مرجحة الذراعين.</p>
---	---	------	---	---

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الأجنبية
مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث

فعالية استخدام تدريبات المقاومة للحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن

مشكلة البحث وأهميته :

إن ممارسة النشاط الرياضي يعد الأسلوب الأمثل للوقاية من معظم المشكلات الضارة بالإنسان. وينبغي على كل فرد الاهتمام بتحسين لياقته الهوائية، وممارسة أي نشاط بدني ذو شدة متوسطة لمدة نصف ساعة يومياً في معظم أيام الأسبوع يعد الطريقة للصحة والحياة .

وتظهر أهمية العلاقة بين ممارسة التمرينات الرياضية والتقليل من آثار التهاب المفاصل للسيدات حيث أنه أحد الأسباب الرئيسية في إعاقة وتحديد الأنشطة المتعلقة بالحياة اليومية

ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت خلال العشرين سنة الماضية أن ممارسة الرياضة ترفع مستوى الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم . ومن هنا نجد أن العلاقة بين الرياضة والصحة علاقة قديمة الأزل وأيضاً متجددة ومتغيرة ولكنها وثيقة الصلة دائماً حيث يؤثر ويتأثر كل عنصر بالأخر، فآثار الرياضة إيجابية ومختلفة كوسيلة علاجية ووقائية وللصحة بصفة عامة .

وينتشر حدوث حالات ترسيب حمض اليوريك Uric Acid على شكل حصى في الجهاز البولي للإنسان ، ويمكن أن يكون حدوثها ذاتياً ، وكثيراً ما يصاحب حصوات حمض اليوريك مرض النقرس Gout وارتفاع في نسبة حمض اليوريك في الدم والبول . وتلعب العادات الغذائية دوراً في زيادة فرص تكوينها كالإفراط في تناول الأغذية .

ويعد مرض النقرس إحدى الأسباب التي غفل عنها الكثيرون في التهاب المفاصل وخشونتها . النقرس (Gout Arthritis) هو " نوع من التهاب المفاصل عرف منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة وهو من الأمراض المزمنة وينتج من زيادة حمض اليوريك مما يؤدي إلى تكون كريستالات أو كتل صغيرة جداً من اليوريا التي تتركز في أنسجة الجسم وخاصة المفاصل مما يؤدي إلى التهابات شديدة وخشونة في المفاصل" .

إن النقرس المزمن يؤدي إلى تهتك المفصل ويؤدي إلى قصور في وظائف الكلى ويؤدي إلى صعوبه في حركة المفصل المصاب . كما يجب إتباع التمارين الرياضية المنتظمة كل يوم لكل مفاصل الجسم والمشى على أسطح مستوية والبعد عن ارتداء النساء للأحذية ذات الكعب العالي وإتباع تعليمات الطبيب في كيفية تقليل حمض اليوريك في الجسم .

وترجع أهمية البحث في أنه محاولة تطبيقية لمساعدة مرضى النقرس على الإقلال من أعراض هذا المرض والمحافظة على سلامة المفاصل من الإصابة بالخشونة والتهتك وأيضاً للمحافظة على سلامة العظام التي قد يؤدي المرض إلى تدميرها وأيضاً للعمل على تقوية العضلات المحيطة بالمفصل المصاب والمساعدة على خفض نسبة حمض اليوريك .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية تدريبات المقاومة للحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن من خلال الأهداف التالية :

- ٤- تصميم وتطبيق برنامج تدريبات المقاومة باستخدام الحبال المطاطية .
- ٥- التعرف على فعالية برنامج تدريبات المقاومة على نسبة تركيز حمض البولييك في مصل الدم .
- ٦- التعرف على فعالية برنامج تدريبات المقاومة على تحسن المدى الحركي للمفاصل (أصابع اليد- رسغ اليد - المرفق - الكتف "اليد اليمنى - اليسرى" - الكاحل- الركبة - الفخذ "للقدم اليمنى - اليسرى") وقوة قبضة اليد (اليمنى - اليسرى) .

فروض البحث:

٤- يؤثر برنامج تدريبات المقاومة المستخدم تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على الحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات عينة البحث من سن ٥٥ - ٦٠ سنة

٥- يؤثر تطبيق برنامج تدريبات المقاومة على السيدات من سن ٥٥ - ٦٠ سنة تأثيراً دال إحصائياً على انخفاض نسبة تركيز حمض البوليك في مصل الدم .

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للسيدات كبار السن في تحسن المدى الحركي للمفاصل (أصابع اليد - رسغ اليد - المرفق - الكتف "اليد اليمنى - اليسرى" - الكاحل - الركبة - الفخذ " للقدم اليمنى - اليسرى") و قوة قبضة اليد (اليمنى - اليسرى) للحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن .

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعاً لطبيعة الدراسة والهدف منها , لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لملائته لطبيعة الدراسة حيث يعتبر أنسب المناهج في تحقيق أهداف البحث .

ثانياً: مجالات البحث :

١- العينة (المجال البشري) :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ممن يعانون من إصابتهم بمرض النقرس المفصلي من السيدات كبار السن والتي تبلغ أعمارهم من (٥٥ - ٦٠) وقد بلغ إجمالي عددهم (٩١ سيدة) من المتطوعات للمشاركة في التجربة وتم استبعاد (٤ سيدات) فأصبح العدد النهائي لعينة البحث (٨٥) سيدة .

٢- المجال المكاني :

- تم إجراء الدراسة في النادي النوبي العام بالإسكندرية للأسباب التالية :
١- توافر سيدات العينة من المترددات على النادي في اللجنة النسائية .
٢- توافر صالة لأداء التدريبات الخاصة بالبرنامج المقترح .
- تم إجراء القياسات العملية بمعمل التحاليل الطبية بمستشفى مبرة العصابة بالإسكندرية تحت إشراف طبيب متخصص .

٣- المجال الزمني :

- استغرقت الدراسة الأساسية أربعة أشهر وأسبوع في الفترة من ٢٠١٤/٢/١ إلى ٢٠١٤/٦/٧
- أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٤/٢/١ إلى ٢٠١٤/٢/٢٦ .
- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٤/٣/١ إلى ٢٠١٤/٦/٥ .

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات

استخدمت الباحثة عدة وسائل لجمع البيانات الخاصة بالبحث والتي تشمل على ما يلي:

أ- الأجهزة المستخدمة :

استخدمت الباحثة الأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

١- جهاز الريستاميتير (Restameter) لقياس الطول /سم

٢- ميزان طبي لقياس الوزن /كجم

٣- جهاز جينوميتر لقياس مرونة المفصل .

٤- جهاز المانوميتر لقياس قوة القبضة .

٥- جهاز التحليل الكيميائي أوتوماتيد.

٦- جهاز الطرد المركزي لفصل عينات الدم (Centrifuge)

ب- الأدوات المستخدمة :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية لقياس متغيرات البحث :

- ١- برنامج تدريبات المقاومة المقترح باستخدام (الأحبال المطاطية) بعد عمل تحليل الدراسات المرجعية في المجال الرياضي ووضعه في صورته النهائية القابلة للتنفيذ . مرفق (٦)
- ٢- أحبال مطاطية بثلاث مقاومات مختلفة.
- ٣- عدد مناسب من أنابيب جمع وحفظ عينات الدم (Eppendorf)
- ٤- صندوق ثلج (Ice Box) لحفظ عينات الدم لحين نقلها إلى المعمل .
- ٥- مجموعة من الحقن البلاستيكية المعقمة (Meddical Syringes) للاستعمال مرة واحدة لسحب عينات الدم حجم (٣سم)
- ٦- قطن طبي
- ٧- شرائط لاصقة (بلاستر)
- ٨- ضاغط (Tourniquet)
- ٩- مطهر موضعي (Antiseptic Solution)

ج- الاستمارات المستخدمة في البحث :

- ١- استمارة استبيان للتعرف على الحالة الصحية للسيدات المشتركات في البحث . مرفق (٣)
- ٢- استمارة استبيان للتعرف على مدى القيام بالحركات اليومية للسيدات المشتركات في البحث. مرفق (٤)
- ٣- استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالمدى الحركي للمفاصل وقوة قبضة اليد . مرفق (٥)

رابعاً: القياسات المستخدمة :

أ- القياسات المعملية:

استخدمت الباحثة القياسات المعملية التالية :

١- نسبة تركيز حمض البوليك في مصل الدم Serum Uric Acid Level

ب- القياسات الجسمية :

• قياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم) Body Height.

• قياس وزن الجسم لأقرب (كجم) Measurement of Body Weight.

• حساب كتلة الجسم باستخدام المعادلة التالية الوزن / مربع الطول . Body Mass Index

ج- القياسات البدنية :

١- قياس المدى الحركي للمفصل باستخدام جهاز الجينوميتر .

وقد تم إجراء قياس المدى الحركي للمفاصل التالية : (أصابع اليد - رسغ اليد - والمرفق - والكتف - والكاحل - والركبة - الفخذ).

٢- قياس قوة القبضة باستخدام جهاز المانوميتر.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

١- المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري.

٣- قيمة (ت).

٤- متوسط الفروق للمجموعة الواحدة (ت الفروق) .

٥- حجم التأثير

٦- النسبة المئوية.

الاستنتاجات :

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتمادا على نتائج الأسلوب الاحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث على المتغيرات المعملية (حمض البوليك في الدم) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسن المدى الحركي للمفاصل (أصابع اليد - رسغ اليد - المرفق - الكتف - الكاحل - الركبة - الفخذ) و قوة القبضة لصالح القياس البعدي.

٣- زيادة نسبة التحسن في المدى الحركي والمرونة للمفاصل (أصابع اليد - رسغ اليد - المرفق - الكتف - الكاحل - الركبة - الفخذ) بعد ممارسة برنامج تدريبات المقاومة لعينة البحث .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الحالة الغذائية للسيدات المصابات بمرض النقرس .

٥- يؤدي استخدام برنامج تدريبات المقاومة إلى تحسن قوة القبضة لدى عينة البحث .

٦- القدرة على القيام بالحركات والأعمال اليومية بسهولة ويسر لدى عينة البحث .

٧- زيادة الوعي الغذائي لدى السيدات المشتركات في البحث .

ثانيا : التوصيات :

وفقا لما توصلت إليه الباحثة من نتائج في حدود طبيعة الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات التالية :

١- تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على السيدات المصابات بمرض النقرس .

٢- ضرورة مواصلة التدريبات الرياضية الخاصة بالمرونة والمدى الحركي للمفاصل يوميا والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للسيدات المصابات بمرض النقرس .

٣- ضرورة عمل ندوات تثقيفية للسيدات في المراحل السنوية المختلفة لتوعيتهم ببرامج التغذية المتوازنة مع اختلاف الأمراض.

٤- ضرورة تقنين الكميات المتناولة من البروتين خلال الوجبات الغذائية .

٥- ضرورة دمج البرامج الرياضية مع البرامج الغذائية لدى المصابين بمرض النقرس .

٦- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بحركة المفاصل والحفاظ على المدى الحركي اللازم للقيام بالأعمال والحركات اليومية لكبار السن .

مستخلص البحث

فعالية استخدام تدريبات المقاومة للحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية تدريبات المقاومة للحد من أعراض مرض النقرس المفصلي للسيدات كبار السن .

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة لطبيعة البحث , تم اختيار عينة البحث وعددهم (١٥) سيدة تبلغ أعمارهم فوق ٥٠ سنة وبعد جمع البيانات عن طريق القياسات المستخدمة تم معالجتها إحصائياً تم التوصل إلى أهم النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على حامض البوليك في الدم لصالح القياس البعدي كما توجد علاقة دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسن المدى الحركي للمفاصل وقوة القبضة لعينة البحث لصالح القياس البعدي كما توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسن الحالة الغذائية لعينة البحث لصالح القياس البعدي وكانت من أهم التوصيات التي أوصت بها الباحثة تطبيق البرنامج المقترح على السيدات المصابات بمرض النقرس ودمج البرامج الرياضية بالبرامج الغذائية لدى المصابين بمرض النقرس.

**University of Alexandria
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Health Sciences**



"Effect Of Resistance Exercises To Reduce The Symptoms Of Gouty Arthritis For Elderly Women"

Research Presented by
Amany Mahmoud Ali Abdel Hamid Rady
Within the requirements for obtaining a master's degree in physical
education

Supervision

Prof.D.R

Manal Yahya Ahmed Tail
Professor of Internal Medicine,
Faculty Of Medicine -
Alexandria University

Prof.D.R

Suad Mohamed Abdel Fattah Bahr
Professor Emeritus, Department
Of Health Sciences,
Faculty of Physical Education
for Girls University of Alexandria

D.R

Mona Mustafa Abdo Sakoure
Lecturer, Department of Health Sciences,
Faculty of Physical Education for Girls
- Alexandria University

1435 E – 2014 AD

Research Summary

"Effect Of Resistance Exercises To Reduce The Symptoms Of Gouty Arthritis For Elderly Women"

Problems and its significance:

Practicing physical activity is the best way to prevent most of the harmful problems to humans. The best way to health and life is to be interested in improving aerobic fitness, and practice any physical activity with moderate intensity for half an hour a day on most days of the week. And shown the importance of the relationship between exercises and the reduction of the effects of arthritis for women as it is one of the main causes of disability in identifying activities related to daily life.

Studies that conducted during the past twenty years have shown that exercise raises the level of functional efficiency of the body's organs. Hence, there is a long-standing relationship between sport and health as it is also renewable and variable, but always relevant to the affects of every element to other; for health in general a sport has positive effect, different means of treatment and prevention.

Spread occurrence of the deposition of **Uric Acid** to form stones in the urinary tract of the human being, it can be a self-occurrence, moreover uric acid stones attendant with Gout and a rise in the proportion of uric acid in the blood and urine. Over-eating food play a role in increasing the chances of its composition.

Gout one of the reasons that many people are unaware of arthritis and Coarseness. Gout Arthritis is a "type of arthritis known since more than 2000 years, a chronic disease resulting from the increasing of uric acid that contains crystals too small Octal of urea, which is concentrated in the tissues of the body, especially the joints which cause a highly inflammatory and roughness in the joints."

chronic gout leads to disruption of the joint and leads to deficiencies in kidney function and leads to difficulty in movement of the affected joint. It also must follow a regular exercise every day for each joints of the body and walking on flat surfaces away from women wearing high-heeled shoes, following doctor's instructions on how to reduce uric acid in the body.

The importance of this research is to help gout patients to reduce the symptoms of this disease and to maintain the integrity of the joints from rough injury and depravity; Also to maintain the integrity of the bone disease that may lead to their destruction .To work on strengthening the muscles surrounding the injured joint and help to reduce the proportion of uric acid.

Aim of the research:

The research aims to identify the effectiveness of resistance training to reduce the symptoms of gout hinge for older women through the following objectives:

1- Design and implement a program of resistance exercises using elastic cords to reduce the symptoms of gout hinge for older women.

2- Identify the effectiveness of the program of resistance training on uric acid in the blood to reduce the symptoms of gout hinge for older women.

3- Identify the effectiveness of the program of resistance training to improve the range of motion of the joints (fingers of the hand - wrist - Appendix - shoulder - ankle - knee - thigh) and the strength of the grip to reduce the symptoms of gout hinge for older women.

4- Identity the nutritional status of women living with Gout arthritis for older women .

Research hypotheses:

1 - There are statistically significant differences between pre and post measurement of a sample search on laboratory variables (uric acid in the blood) to reduce the symptoms of gout hinge for older women for the benefit of dimensional measurement.

2 - There are significant differences between the measurement prior and subsequent to the research sample in improved range of motion of the joints (fingers of the hand - wrist - Appendix - shoulder - ankle - knee - thigh) and grip strength to reduce the symptoms of gout hinge for older women favor of telemetric .

3- There are statistically significant differences between per and post measurement for asample search in the nutritional status of women living with Gout .

Search procedures:

Firstly: Research Methodology:

researcher used the experimental method using pre and post measurement per set for the suitability of the nature of the study .

Secondly, the areas of research:

- Sample (human field):

There are 15 volunteers women to participate in the research and experience which are aged from 55-65 years after the disposal of (4 women) was the index of uric acid in the blood in the normal range.

- Spatial domain:

- The researcher conducting the study in the Public Nubian Club in Alexandria for the following reasons:

1- The availability of the sample of women who attend the club at the Women's Committee.

2 - The availability of trained specialists to help in the search application.

3-The availability of lounge to perform the exercises for the proposal program.

- The researcher conducting laboratory measurements at Asafra hospital under medical supervision.

3- Time domain:

- Basic study lasted four months in the period from 01/02/2014 to 06/07/2014.

- Scoping study was conducted in the period from 01/02/2014 to 03/01/2014.

- The researcher conducting the basic study from 03/05/2014 to 06/07/2014.

Thirdly, research tools and devices used:

The researcher used the following tools and devices for measuring variables research:

- The proposed program of resistance training using the (rubber cords) after work analysis reference studies in the field of sports and food and put it in the final version of the executable.
- Rubber ropes in three different opponents.
- Alistamitr device to measure the length / cm
- Medical scales to measure weight / kg
- Jinomitr device for measuring the flexibility of the joint.
- Manomitrkies to measure grip strength.
- Automatic PBT to draw blood.
- A questionnaire to know the health status of women participants in the research.
- A questionnaire to see how the daily movements of the women participants in the research.
- A questionnaire to follow the situation of food for a week for women participants in the research.

Fourthly: The used measurements:

A - Laboratory measurements:

The researcher used the following laboratory measurements:

- The proportion of Uric Acid Level in the blood Serum.

B - Physical measurements:

- Measuring the total length of the body to the nearest (cm). Body Height
- Measuring the weight of body to the nearest (kg). Measurement of Body Weight

- Calculate body mass using the following formula weight / height squared. Body Mass Index

C - Alantrbumitrih measurements:

1- Measuring the range of motion of the joint using a Djinomitr.

The measure range of motion of the joints has been made for the following: (fingers of the hand - wrist - and annex - and shoulder - and ankle - and knee - thigh).

2 - Measuring grip strength using an Almanomitr.

Statistical treatments:

The researcher used the following statistical treatment:

- 1 - The arithmetic average.
- 2 - Standard deviation.
- 3 - Value (v).
- 4 - Significance of differences between the averages.
- 5- Influence level
- 9 - Percentage.

Conclusions:

- There is a statistically significant relationship between pre and post measurement for a sample on laboratory variables (uric acid in the blood) in favor of dimensional measurement.
- There is a statistically significant relationship between pre and post measurement for a sample to improve the range of motion of the joints (fingers of the hand - wrist - Appendix - shoulder - ankle - knee - thigh) and grip strength for the benefit of dimensional measurement.
- Increase the percentage of improvement in range of motion and flexibility of the joints (fingers of the hand - wrist - Appendix - shoulder - ankle - knee - thigh) after the exercise program of resistance training for the sample.
- The use of the program of resistance training improved the grip strength among a sample.
- The ability to do the daily movements and business easily and conveniently with a sample.
- There are statistically significant differences between per and post measurement for a sample search in the nutritional status of women living with Gout .
- Increase awareness of food in the women is posts search .

Recommendations:

- Take the Benefits from the proposed program and apply it to women with gout.
- Practicing sports for the flexibility and range of motion of the joints daily and awareness of the importance of exercise for women living with gout.
- Confirming on practicing resistance exercises three times a week.
- The need to adhere to eat adequate amounts of protein during the three diets.
- The need to integrate sports programs with nutritional programs for Gout patient.
- The need for further studies that interested in the movement of the joints and maintain the range of motion necessary for doing daily business and movements for the elderly.

- **Research Summary**

The effectiveness of the use of resistance exercises to reduce the symptoms of gout arthritis for older women

The research aims to identify the effectiveness of resistance training to reduce the symptoms of gout hinge for older women.

The researcher used an experimental design to a one experimental group of the search, there were (15) sample was selected from ladies aged over 50 years, after collecting data through measurements used statistically processed reached important results that there is a statistically significant relationship between pre and post measurement of a sample on laboratory variables(Uric acid in the blood) in favor of telemetric. There is a statistically significant relationship between pre and post measurement of the sample in improved range of motion of the joints (fingers of the hand - wrist - Appendix - shoulder - ankle - knee - thigh) and grip strength for the benefit of telemetric; It was one of the most important recommendations recommended by the researcher to benefit from the proposed program and apply it to women with gout in the age group of (50-65) years .