المرفقـــات

مـــــــــــرفق (١) : نقاط الضغط المقترحة علي مفصل الركبة

مـــــــــــرفق (٢) : جهاز تحديد نقاط الضغط

مـــــــــــرفق (٣) : جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركى

مـــــــــــرفق (٤) : نموذج لرسم العضلات الخاص باللاعبين

مـــــــــــرفق (٥) : نموذج للبرنامج التاهيلى

مـــــــــــرفق (٦) : مسطرة الالم

مـــــــــــرفق (٧) : استمارة اراء المتخصصين فى مجال التدليك

مـــــــــــرفق (٨) : استمارة تسجيل بيانات الاعبين المصـــابين فى مفصل الركبة

obeikandl.com

مرفق رقم (١)

نقاط الضغط االخاصة بالتدليك الضغطى علي مفصل الركبة المصابة للرياضيين

١- قناة معدة (ST) (E)

- نوع طاقة القناة (يانج)

(St٣٤) الموقع فوق النهاية السفليةالوحشية لعظم الفخذ بحوالي (٢) تسون

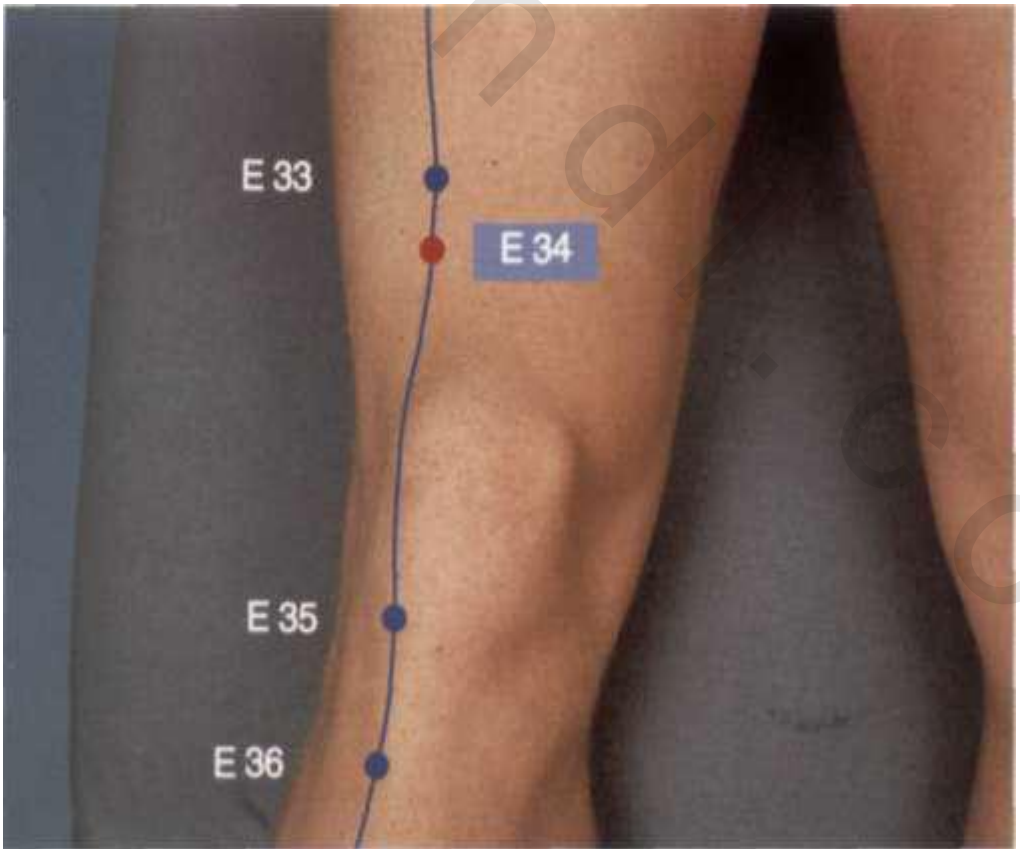
الاستخدام : آلام مفصل الركبة وتعطيل الحركة

(St٣٥) الموقع عند ثني الركبة (٩٠) توجد في الناحية الوحشية .

الاستخدام : ألام مفصل الركبة و تحسين وظائف الجهاز الهضمى .

(St٣٦) الموقع أسفل الركبة بمقدار(٣) تسون ويبتعد عن حافة قصبة الساق للخـــارج أصبع واحد .

الاستخدام : تحسين وظائف الجهاز الهضمي والتنفسي ونظام القلب والأوعية الدموية ونظام البول وارتفاع ضغط الدم والتهاب الأعصاب والإمساك المتكـــرر والام مفصـــل الركبة.



obeikandl.com

٢- قناة الطحال (SP) (BP)

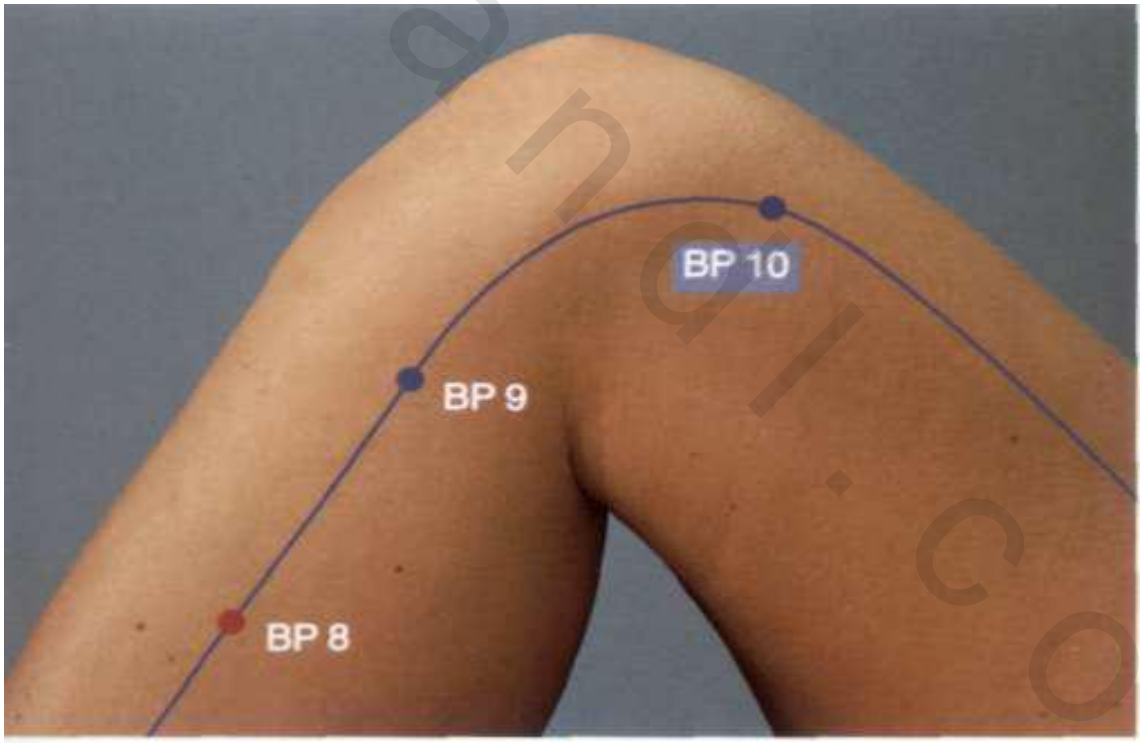
- نوع طاقة القناة (ين)

(SP٩) الموقع المنخفض أسفل الجانب الداخلي لرأس مفصل الركبة علـــى الجانـــب الداخلي للساق السفلى .

الاستخدام : آلام الركبة وتعطيل حركة الركبة ، عسر الهضم ، وعدم عمل الطحال والمعدة آلام القطنية ، والتهاب الأعصاب والاضطراب الوظيفي في المرارة .

(SP١٠) الموقع على مستوى بروز العضلة المتسعة الإنسية فوق خط الركبة عنـــدما تأخذ الركبة زاوية قائمة .

الاستخدام : عسر الطمث ، آلام الساق ، آلام الركبة .



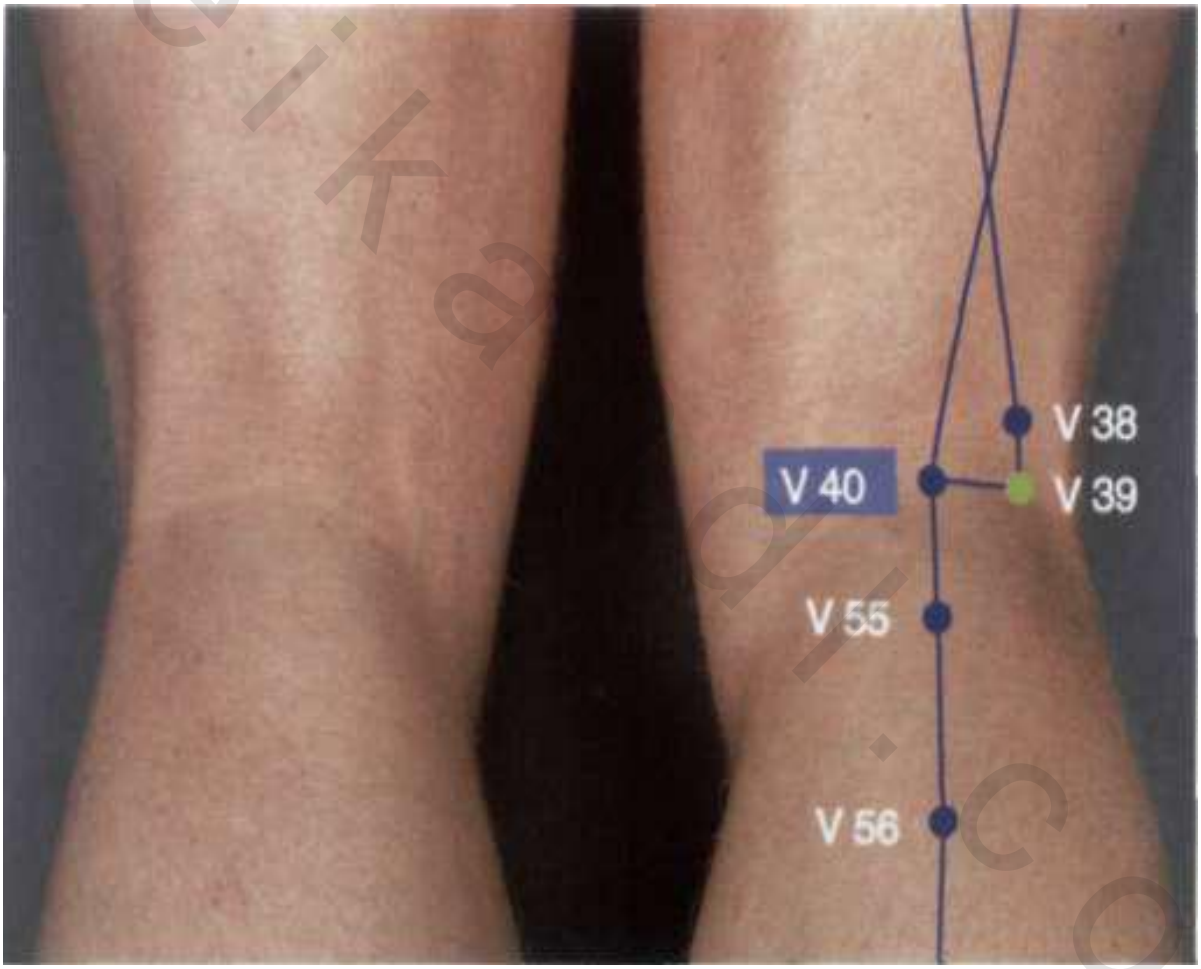
obeikandl.com

٣-قناة المثانة (BL) (V)

- نوع طاقة القناة (يانج)

BL٤٠ توجد في منتصف الثنية الخلفية للركبة .

الاستخدام :آلام الفقرات القطنية ، آلام الركبة الخلفي ، الغثيان ، القئ ، شلل نصفي ، إصابات الركبة .



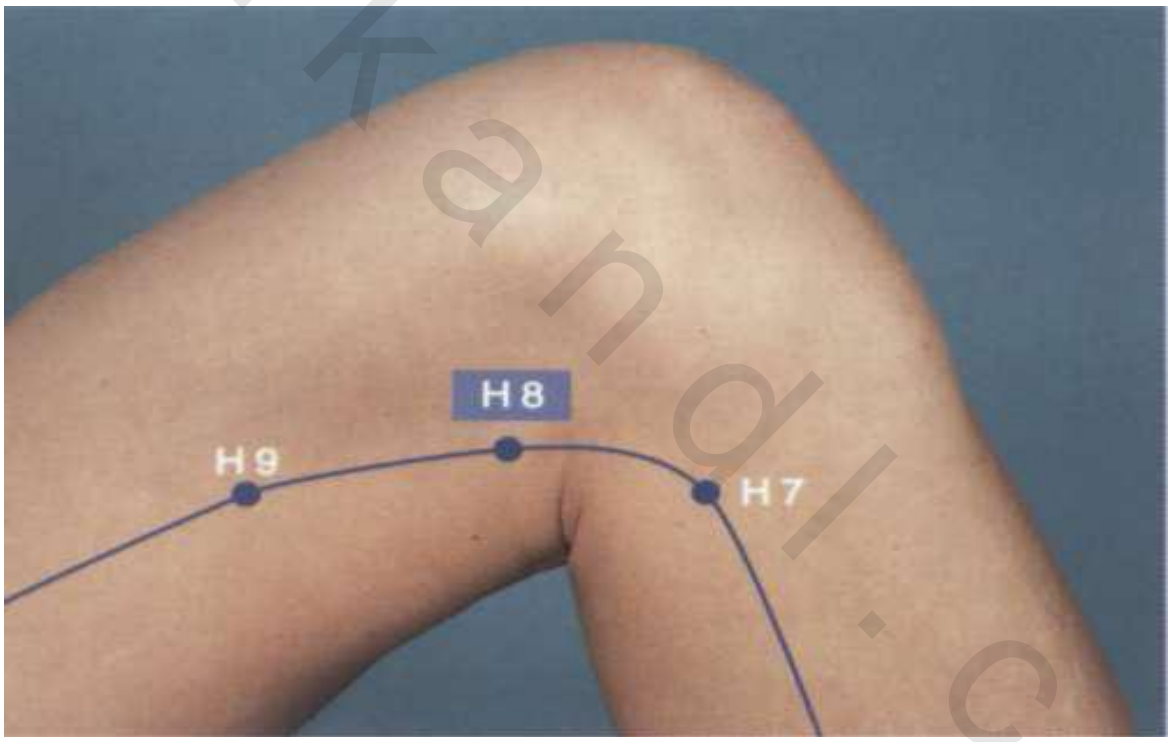
obeikandi.com

٤- قناة الكبد (LIV) (H)

نوع طاقة القناة (ين) .

LI٨ توجد ناحية الجهة الخلفية الداخلية للركبة بين الأوتار التي تظهر عند ثنى الركبة.

الإستخدام : آلام الركبة – آلام العانة – سرعة القذف.



obeikandl.com

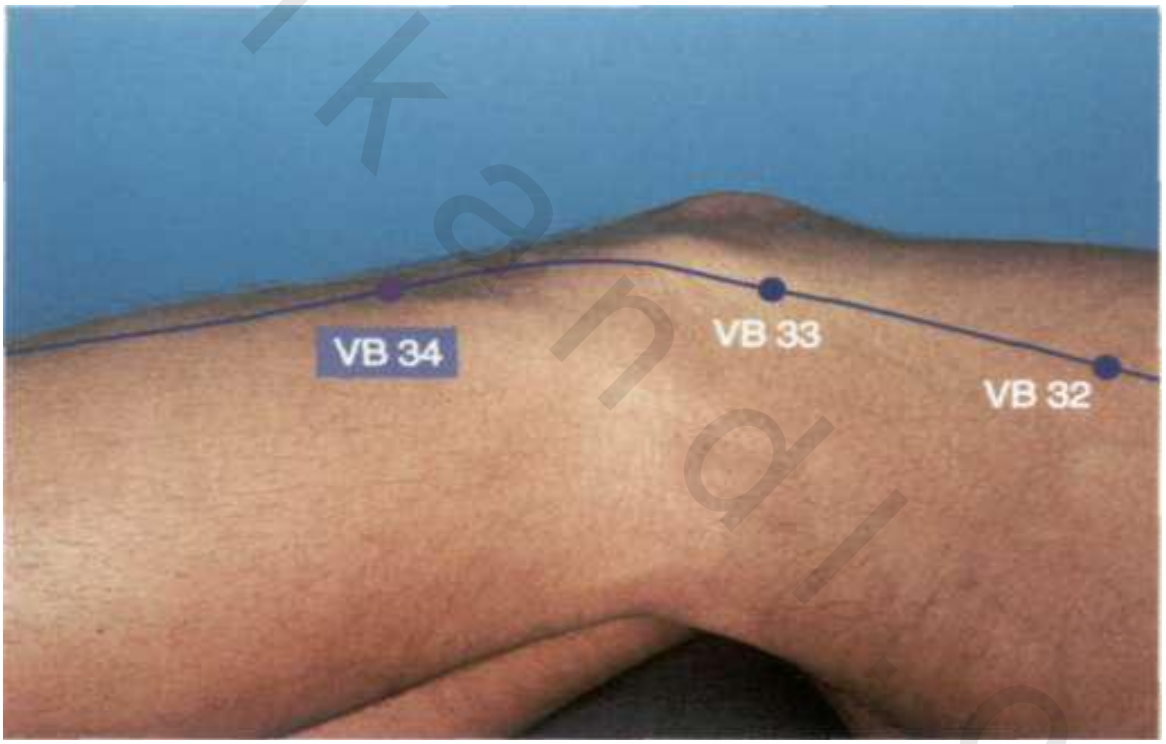
قناة المرارة (GB) (VB)

- نوع طاقة القناة يانج

GB٣٤ توجد في الجزء الخارجي من الركبة أسفل وأمام رأس الكعبرة لعظمة الشظية بمقدار (٢) تسون.

الاستخدام : اضطرابات الأطراف السفلية ، انقطاع البول ، التشنج العضلي .

- آلام مفصل الركبة .



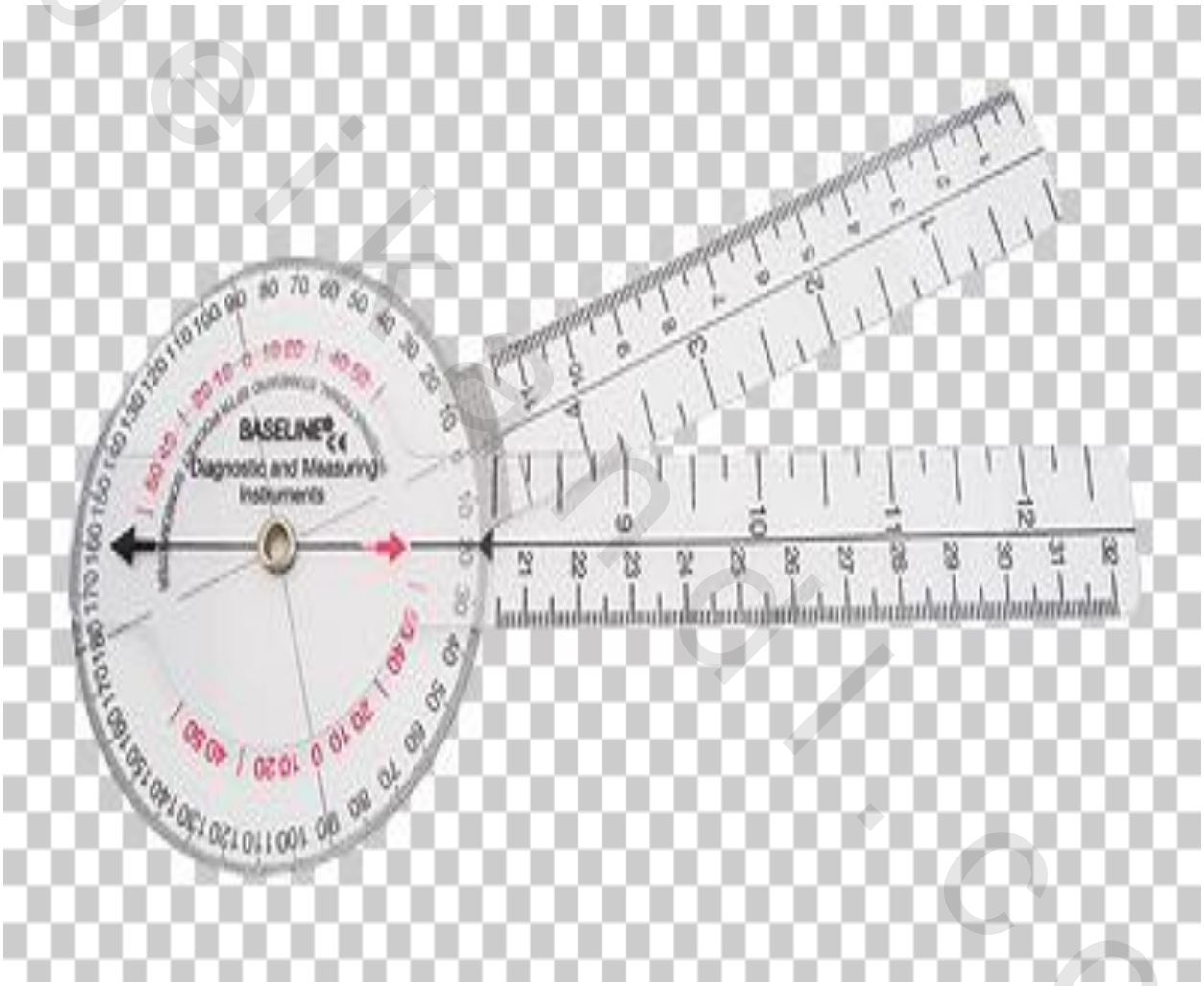
obeikandl.com

مرفق رقم (٢)

جهاز (TESLA) لتحديد نقاط الضغط على مفصل الركبة المصاب

مرفق رقم (٣)

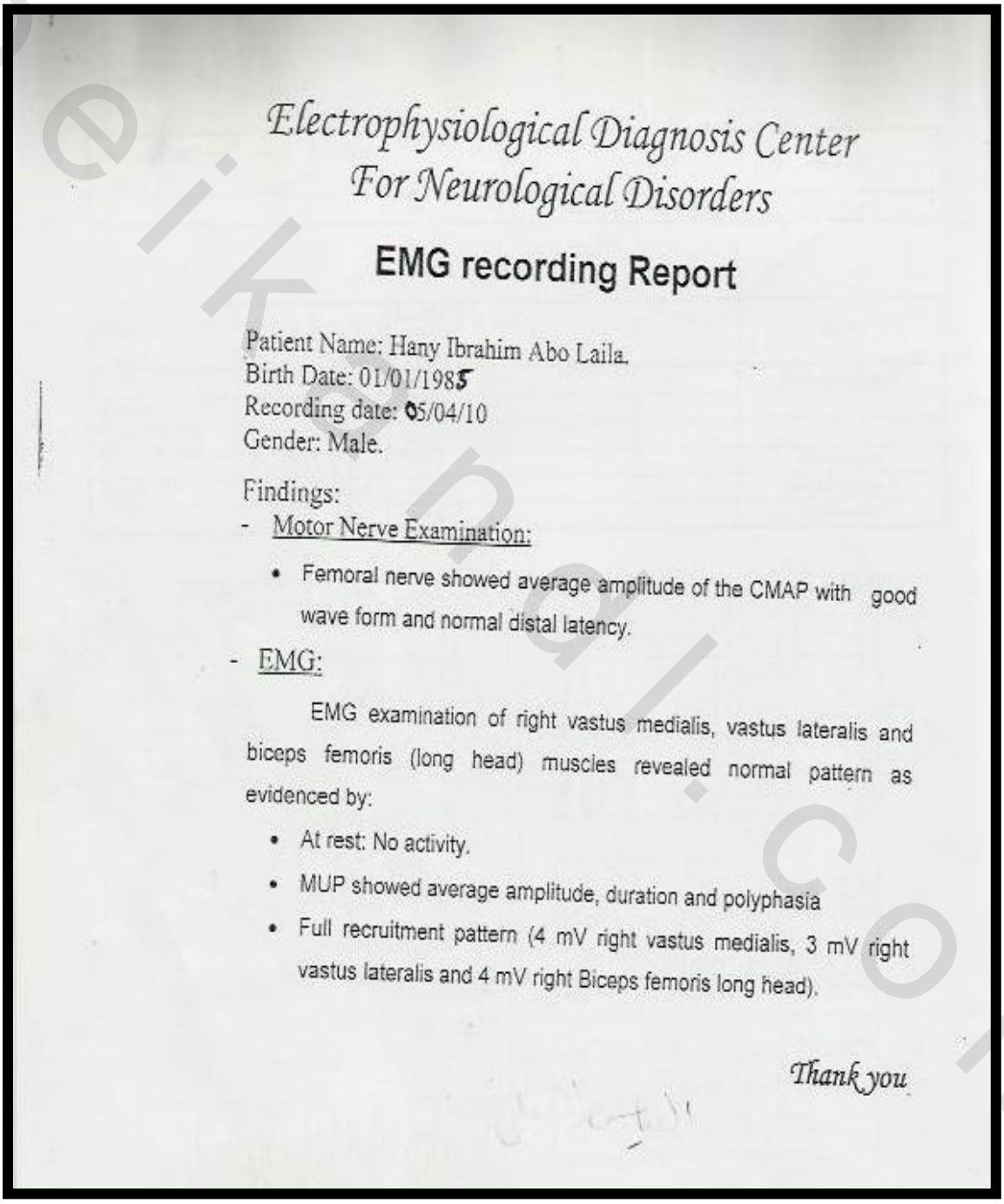
جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركى



مرفق رقم (٤)

نموذج لرسم العضلات للاعب عينة البحث

قياس قبلى عينة تجريبية



Electrophysiological Diagnosis Center For Neurological Disorders

EMG recording Report

Patient Name: Hany Ibrahim Abo Laila.
Birth Date: 01/01/1985
Recording date: 05/04/10
Gender: Male.

Findings:

- Motor Nerve Examination:
  - Femoral nerve showed average amplitude of the CMAP with good wave form and normal distal latency.
- EMG:

EMG examination of right vastus medialis, vastus lateralis and biceps femoris (long head) muscles revealed normal pattern as evidenced by:

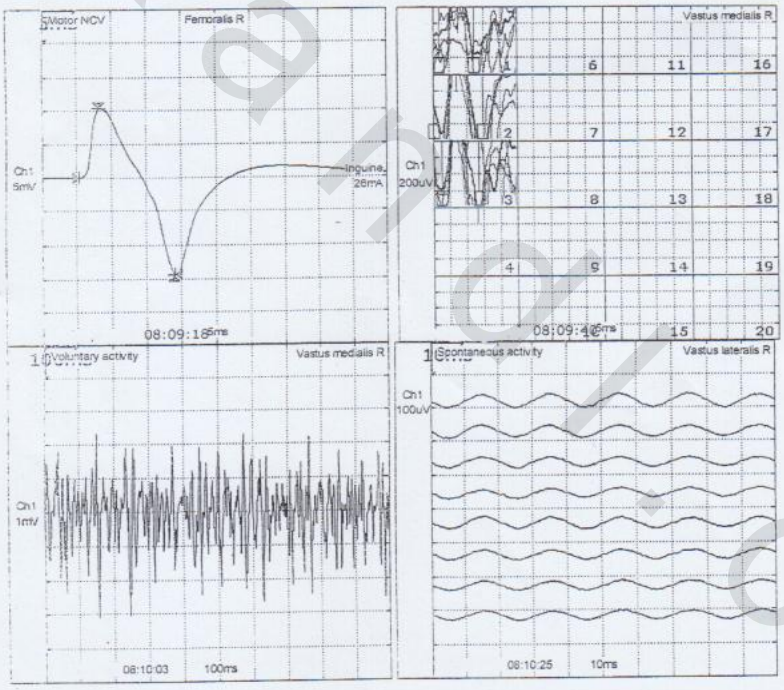
- At rest: No activity.
- MUP showed average amplitude, duration and polyphasia
- Full recruitment pattern (4 mV right vastus medialis, 3 mV right vastus lateralis and 4 mV right Biceps femoris long head).

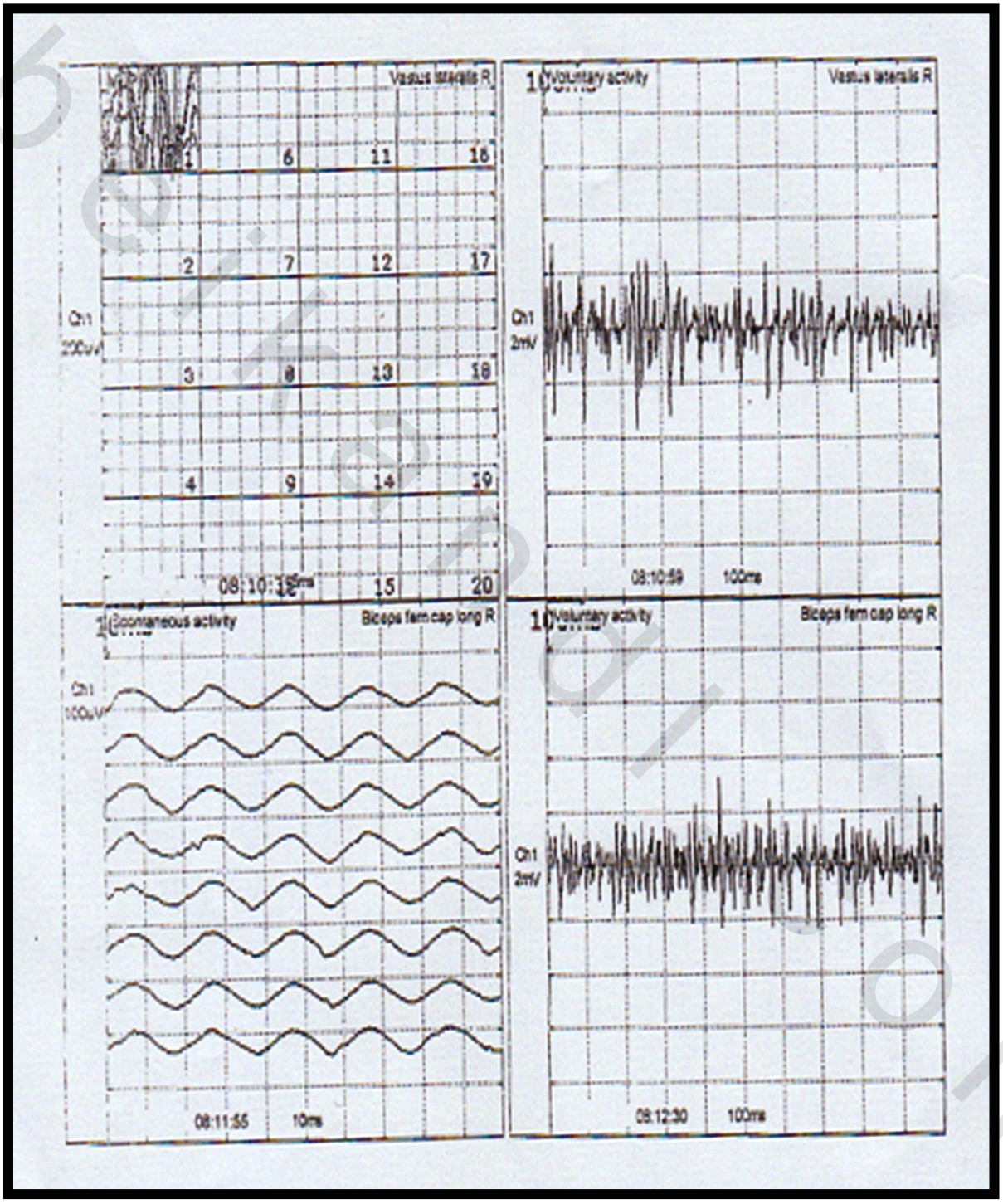
Thank you

obeikandl.com

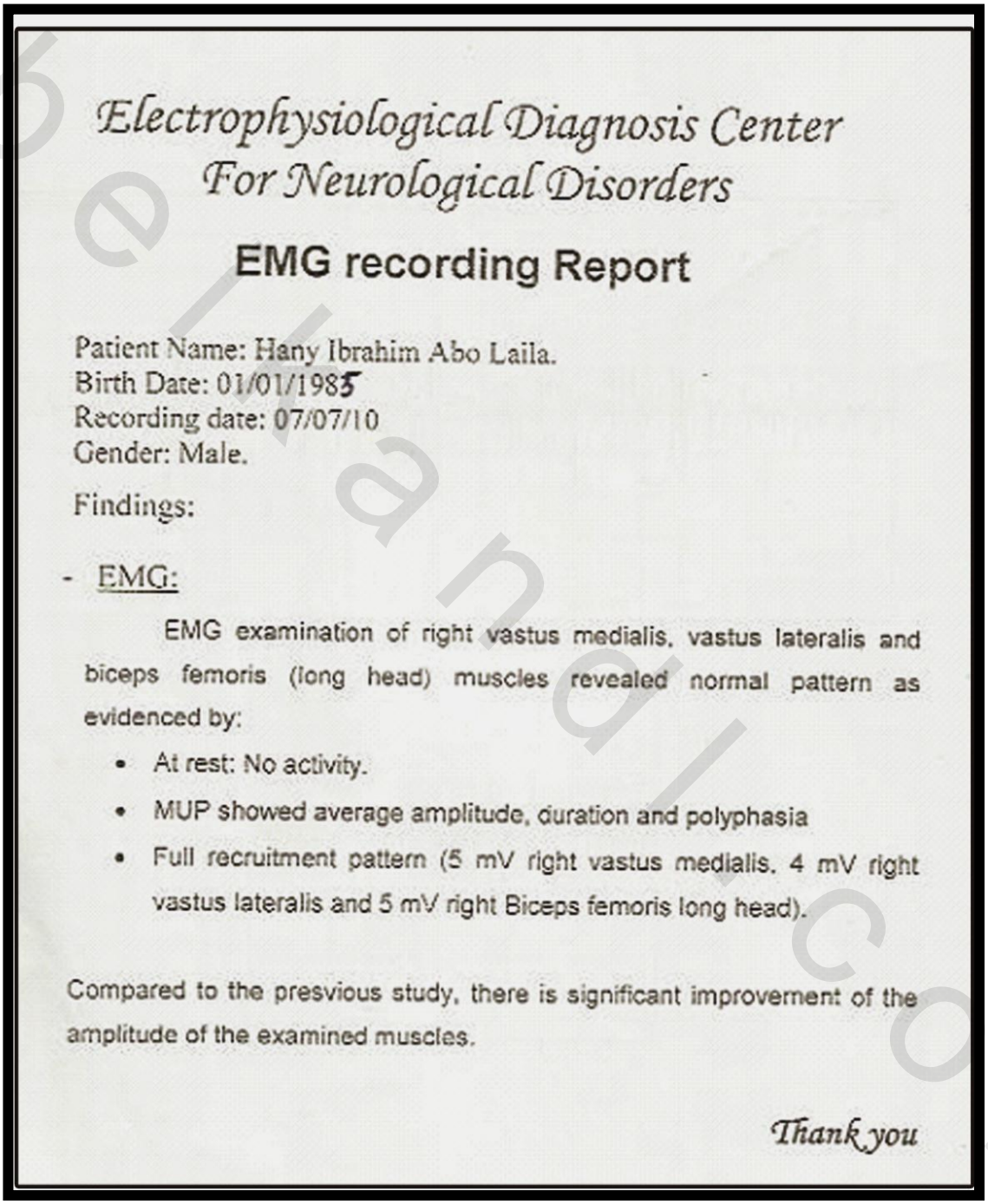
Velocity m/s	Distance mm	Area mVms	Durate ms	Amplitude mV	Latency ms	Site/Segment	MNCV
		82.4	13.9	24.8	5.4	Retto Femorale-Inguine	Femoralis R

Rise time us	Turns	Phases	Area uVms	Amplitude uV	Durate ms	n°	MUP
1100.0	1	1	2500.0	854.5	10.3	1	Vastus medialis R
5200.0	2	1	6700.0	1600.0	14.4	2	
4300.0	1	1	4300.0	1600.0	10.8	3	
		(0% poly.)	4500.0	1351.5	11.8		Mean values
3900.0	3	3	3600.0	1000.0	16.6	1	Vastus lateralis R
		(0% poly.)	3600.0	1000.0	16.6		Mean values




Vastus lateralis R
1 6 11 16
2 7 12 17
3 8 13 18
4 9 14 19
5 10 15 20
Ch1
200uV
08:10:15 5ms
Voluntary activity
Vastus lateralis R
Ch1
2mV
08:10:59 100ms
Spontaneous activity
Biceps fem cap long R
Ch1
100uV
08:11:55 10ms
Voluntary activity
Biceps fem cap long R
Ch1
2mV
08:12:30 100ms

قياس بعدى عينة تجريبية



Electrophysiological Diagnosis Center
For Neurological Disorders

EMG recording Report

Patient Name: Hany Ibrahim Abo Laila.
Birth Date: 01/01/1985
Recording date: 07/07/10
Gender: Male.

Findings:

- EMG:

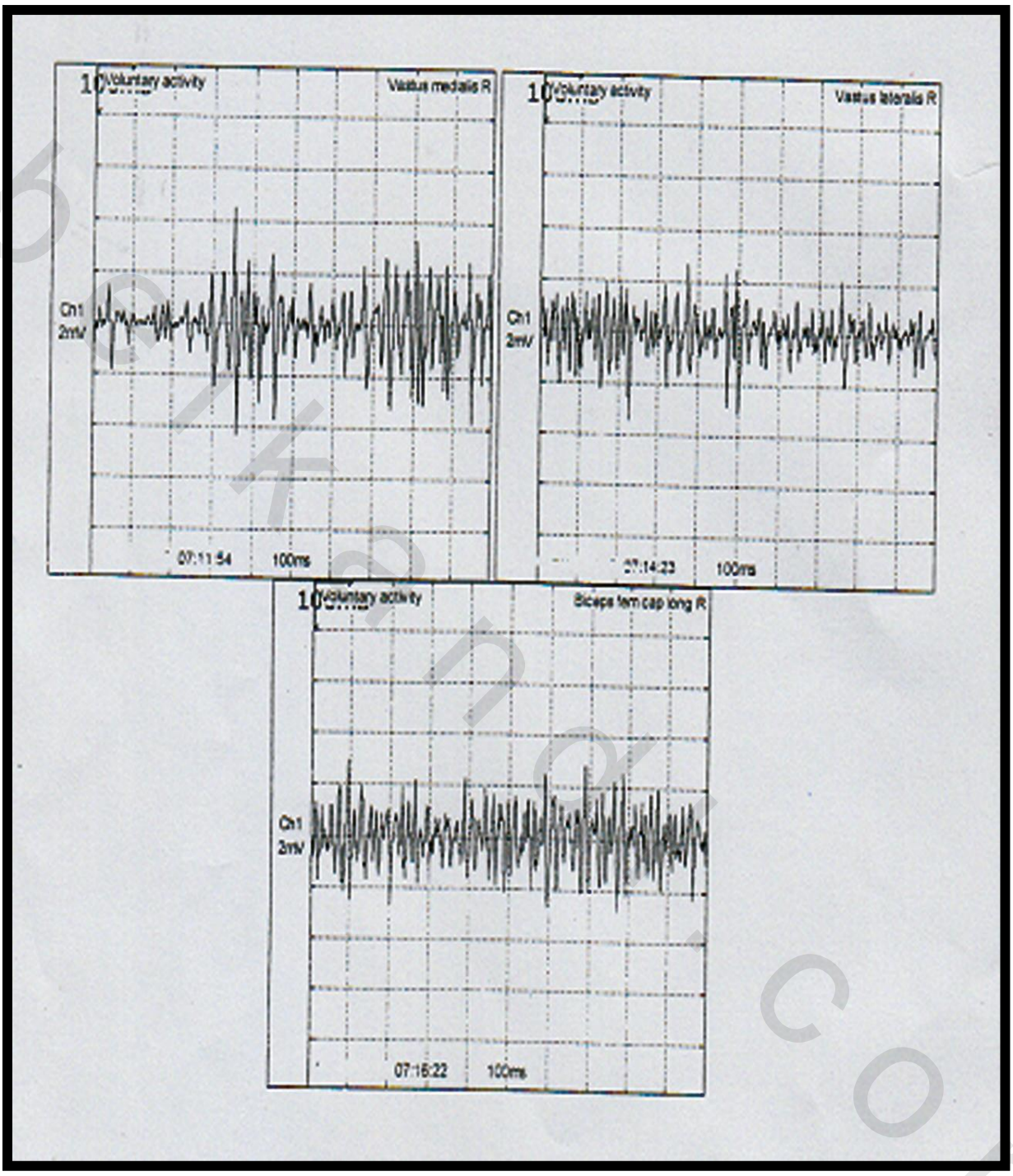
EMG examination of right vastus medialis, vastus lateralis and biceps femoris (long head) muscles revealed normal pattern as evidenced by:

- At rest: No activity.
- MUP showed average amplitude, duration and polyphasia
- Full recruitment pattern (5 mV right vastus medialis, 4 mV right vastus lateralis and 5 mV right Biceps femoris long head).

Compared to the presvious study, there is significant improvement of the amplitude of the examined muscles.

Thank you

obeikandl.com


Voluntary activity
Vastus medialis R
Ch1
2mV
07:11:54
100ms
Voluntary activity
Vastus lateralis R
Ch1
2mV
07:14:23
100ms
Voluntary activity
Biceps fem cap long R
Ch1
2mV
07:16:22
100ms

مرفق رقم(٥)

البرنامج التاهيلى لمفصل الركبة المصابة

اولا : اسس برنامج التمرينات التاهيلية :

١ – تناسب محتوى البرنامج المقترح مع حالة الاصابة بمفصل الركبة.
٢ – تطبيق البرنامج بصورة فردية طبقا لحالة كل مصاب .
٣ – بدء تطبيق البرنامج بعد الشفاء من الاصابة فى مفصل الركبة .
٤ – مدة تطبيق البرنامج لا تقل عن (٣) شهور مقسمة الي ثلاث مراحل :
– **المرحلة الاولي (شهر)** تهدف هذه المرحلة الي المحافظة علي القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة علي المفصل دون حدوث مضاعفات كحدوث ورم اوارتشاح او التهاب بمفصل الركبة او ضمور بعضلات الفخذ.
– **المرحلة الثانية (شهر)** وتهدف الي تنمية القوة العضلية (الثابتة – المتحركة) بصورة متدرجة مع زيادة مطاطية العضلات والمدي الحركي للمفصل .
– **المرحلة الثالثة (شهر)** ويهدف الي تنمية القوة العضلية باستخدام مقاومات مختلفة وزيادة المدي الحركي الايجابي للمفصل بالاضافة الي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية كالاتزان والرشاقة والتوافق .
٥ – مراعاة تدرج التمرينات الخاصة بكل مرحلة من السهل الي الصعب مع زيادة شدة العمل تدريجيا طبقا لحالة كل مصاب .
٦ – اداء التدريب بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ، وبذلك يكون عدد الوحدات الكلية للبرنامج (٣٦) وحدة تدريبية .
٧ – الاهتمام بتدريب الطرف السليم وذلك بعد الانتهاء من تدريبات الطرف المصاب وايضا خلال التدريبات التي يشترك فيها كل من الطرف المصاب والطرف السليم .

ثانيا : برنامج التمرينات التاهيلية:

– **المرحلة الاولي (شهر)**

١ – (جلوس طويل) قبض عضلات الفخذ والثبات .
٢ – (انبطاح) رفع الطرف المصاب بحيث تكون الحركة من مفصل الفخذ ثم الثبات .
٣ – (رقود) رفع الطرف المصاب زاوية قائمة مع الجذع ثم الثبات .
٤ – (وقوف فتحا – سند اليدين علي الحائط) الوقوف علي المشطين ثم الثبات .
٥ – (رقود علي الجانب السليم) رفع الطرف المصاب عاليا ثم الثبات .
٦ – (جلوس طويل) ثني مفصل قدم الطرف المصاب لاسفل ثم الثبات .
٧ – (جلوس طويل) رفع الطرف المصاب من مفصل الفخذ ٤٥ درجة والثبات .
٨ – (رقود) رفع الطرف المصاب ٤٥ درجة وتحريكه للخارج ثم الثبات .
٩ – (رقود) رفع الطرف المصاب ٤٥ درجة وتحريكه للداخل ثم الثبات .
١٠ – (وقوف) رفع الطرف المصاب اماما والثبات .
١١ – (وقوف) رفع الطرف المصاب جانبا والثبات .
١٢ – (وقوف) رفع الطرف المصاب خلفا والثبات .
١٣ – جلوس علي مقعد) محاولة ثني مفصل الركبة حتي حدود الالم بواسطة الاخصائي
١٤ – (جلوس طويل) ثني مفصل الركبة حتي حدود الالم بواسطة الاخصائي .
١٥ – المشي مع التحميل الجزئي علي الطرف المصاب .

obeikandl.com

ارشادات

- تشمل هذه المرحلة من البرنامج علي مجموعة تمرينات عمل عضلي ثابت – تمرينات اطالة ومرونة ومدي حركي سلبي حتي حدود الالم .
- تؤدي التمرينات من (١ – ١٢) في الاسابيع الثلاث الاولي ، ثم تضاف التمرينات (١٣ – ١٥) في بداية الاسبوع الرابع .
- زيادة حمل التدريب تدريجيا حتي يصل في نهاية المرحلة الي (١٠ ث) شدة ، (٥) تكرار ، راحة بينية (١٥ ث) ، (٥) مجموعات .
- تدريب الطرف السليم خلال فترات الراحة .

وتستخدم الكمادات الباردة فقط لمدة (١٠ – ١٥) دقيقة في بداية الجرعة التدريبية والكمادات الباردة فقط لمدة (١٠ – ١٥) دقيقة بعد كل جرعة تدريبية .

المرحلة الثانية (شهر)

١ – (رقود) تبادل رفع وخفض الطرف المصاب بحيث تكون الحركة من مفصل الفخذ
٢ – (رقود جانبي علي الطرف السليم) تبادل رفع وخفض الطرف المصاب .
٣ – (انبطاح) تبادل رفع وخفض الطرف المصاب .
٤ – (رقود) رفع الطرف المصاب لاعلي ، تحريكه للخارج وللداخل بالتبادل .
٥ – (انبطاح) رفع الطرف المصاب لاعلي وتحريكه للخارج وللداخل بالتبادل .
٦ – (وقوف فتحا) تبادل رفع وخفض الكعبين .
٧ – (جلوس علي مقعد) مد وثني مفصل الر كبة الطرف المصاب بواسطة الاخصائي
٨ – (انبطاح) ثني وفرد مفصل الركبة الطرف المصاب بواسطة الاخصائي .
٩ – (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الركبتين ثنيا خفيفا لاسفل ثم فردهما .
١٠ – (رقود) ثني مفصل الركبة المصابة ثم مدها .
١١ – (وقوف مواجه للحائط – فردالطرف السليم وشده علي الحائط) ثني ركبة الطرف المصاب ثنيا خفيفا ثم مدها .
١٢ – (جلوس علي مقعد مع وضع ثقل ربع كجم بين القدمين) رفع الرجلين معا بالثقل والثبات .
١٣ – (وقوف – وضع مشط قدم الطرف المصاب اسفل كرة طبية نصف كجم) تمرر الكرة اماما .
١٤ – (وقوف علي المشطين) تبادل ثني ومد مفصل الركبتين .
١٥ – المشي علي الامشاط .
١٦ – المشي علي الركبتين .

ارشادات

- تشتمل المرحلة الثانية من البرنامج علي مجموعة تمرينات قوة عضلية ثابتة ومتحركة وتمرينات اطالة ومرونة ، ومدى حركي سلبي ايجابي ، وتمرينات بمقاومات خفيفة .
- زيادة حمل التدريب تدريجيا حتي يصل في نهاية المرحلة الي (١٥ ث شدة ، ١٥ تكرار، ١٥ ث راحة بينية ، ١٠ مجموعات) .
- تدريب الطرف السليم خلال فترات الراحة .
- استخدام الكمادات الباردة – الساخنة بالتبادل في بداية الجرعة التدريبية (١٠ – ١٥) دقيقة ، بينما تستخدم الكمادات الباردة فقط لمدة (١٠ – ١٥) دقيقة في نهاية الجرعة التدريبية .

obeikandl.com

المرحة الثالثة (شهر)

١ – (وقوف . ثبات الوسط) رفع ركبة الطرف الصاب اماما ثم لفها ومدها جانبا ثم خفضها لاسفل .
٢ – (جثو) رفع الطرف المصاب ثم مدها جانبا .
٣ – (جلوس – باطن القدمين متقابلان ومتلاصقان – سند اليدين علي الركبتين) الضغط باليدين علي الركبتين
٤ – (جلوس طويل – سند اليدين خلف الجسم) رفع المقعدة عاليا ومد الجسم علي استقامته .
٥ – (الوقوف . ثبات الوسط) ثني ومد الركبتين .
٦ – (وقوف فتحا . ثبات الوسط)الطعن الغير عميق جانبا بالطرف المصاب والثبات .
٧ – (وقوف . ثبات الوسط) الطعن الغير عميق اماما بالطرف المصاب والثبات والثبات .
٨ – (وقوف . ثبات الوسط) تبادل الطعن الغير عميق اماما بالرجلين مع التحرك للامام .
٩ – (جلوس طويل . سند اليدين خلف الجسم) رفع الرجل المصابة ٤٥ درجة ببطء والثبات .
١٠ – (رقود) ثني الركبتين ورفع المقعدة لاعلي والثبات .
١١ – (جلوس طويل علي كرسي – وضع ثقل نصف كجم بين القدمين) رفع الرجلين بالثقل والثبات .
١٢ – (وقوف) المشي الخفيف اماما وخلفا .
١٣ – (وقوف) المشي السريع اماما وخلفا .
١٤ – (وقوف) الجرى الخفيف اماما مع زيادة السرعة تدريجيا .
١٥ – (وقوف) الوثب اماما وخلفا .
١٦ – (وقوف) الوثب يمينا ويسارا .
١٧ – (وقوف) الحجل اماما وخلفا .
١٨ – (وقوف) الجري علي شكل حرف (٨) .
١٩ – التبديل علي العجلة الثابتة (الارجوميتر) وزيادة المقاومة تدريجيا .
٢٠ – الجري علي السير المتحرك بسرعات متدرجة .

ارشادات

– تشتمل المرحلة الثالثة على تمرينات قوة عضلية ثابتة ومتحركة وتمرينات مرونة واطالة ومدى حركي وتمرينات بمقاومات .
– زيادة شدة حمل اداء التمرينات تدريجيا حتي يصل في نهاية المرحلة الي(١٥ ث شدة ، (٢٠) تكرار) (٣٠ ث) راحة بينية ، (١٠) مجموعات.
– تدريب الطرف السليم خلال فترات الراحة .

obeikandl.com

مرفق رقم(٦) مسطرة الالم

رقم	بدون الم	بسيط			متوسط				شديد		حاد	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1				√								
2							√					
3					√							
4					√							
5				√								

obeikandl.com

مرفق رقم (٧) استمارة اراء المتخصصين فى مجال التدليك

أستاذ دكتور صفاء صفاء الدين الخربوطلي	استاذ تربية القوام والتدليك بقسم علوم الصحة الحيوية والرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الاسكندرية
أستاذ دكتور ناهد احمد عبد الرحيم	استاذ تربية القوام كلية التربية الرياضية بالجزيرة جامعة حلوان
أستاذ دكتور نجلاء ابراهيم جبر	استاذ تربية القوام جامعة قناة السويس
مدرس دكتور ذكريا احمد متولى	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الاسكندرية
مدرس دكتور محمد كمال موسى	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الاسكندرية

obeikandl.com

مرفق رقم(٨) استمارة تسجيل بيانات الاعبين المصابين فى مفصل الركبة

استمارة تسجيل بيانات خاصة بكل لاعب

- اسم اللاعب : .....
- سن اللاعب : .....
- طول اللاعب : ..... سم ، وزن اللاعب : ..... كجم .
- اسم النادى التابعة له : .....
- اسم النشاط المنتمي إليه اللاعب : .....
- المستوى الرياضى الحالى : .....
- بداية سن التدريب : .....
- عدد مرات التدريب الاسبوعية : .....
- زمن التدريب فى المرة الواحدة (الوحدة التدريبية) : .....
- عدد البطولات التى مثلها : .....
- مـــــاهى نـــــوع الإصـــــابة بالركبـــــة : .....

- هل تعرضت إلى حدوث إصابة من قبل فى مفصل الركبة :
  * فى حالة الإجابة بنعم ضع علامة (√) .

نعم	لا

- هل تشعر بآلام فى الركبة وذلك :
  * فى حالة الإجابة بنعم ضع علامة (√) .

نعم	لا

obeikandi.com

ملخصـــات البحث

- ملخص الدراسة باللغة العربية .

- مستخلص الدراسة باللغة العربية .

- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .

- مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية .

obeikandi.com

ملخص البحث

تاثير تدليك نقاط الضغط علي الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصاب للرياضيين

يتطلب تحقيق المستويات الرياضية العالية رفع الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة وذلك لضمان عدم تكرار حدوث الاصابة وسرعةعودة اللاعب الي الحالة الطبيعية وقد استخدمت برامج تاهيل عديدة لتاهيل مفصل الركبة واضيف لها بعض الوسائل المساعدة مثل (الابر الصينية ، سم النحل ، الاشعة تحت الحمراء) لزيادة كفاءة البرنامج التاهيلى نظرا لوجود بعض الصعوبات التي قد تؤثر علي البرنامج التاهيلي وهي(ضعف العضلات العاملة علي المفصل ، المدي الحركي للمفصل وشدة الاحساس بالالم) التي قد تعوق نجاح البرنامج التاهيلي و الاستمرار فيه مما يجعلنا نبحث عن وسيلة علاجية مساعدة يمكن ان تساهم في التغلب علي هذه الصعوبات اثناء البرنامج التاهيلي ، ويعتبر التدليك اهم الوسائل الطبيعية الامنة التي يمكن ان تستخدم للتغلب علي هذه الصعوبات ورفع الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة فالتدليك وسيلة علاجية مساعدة امنة واقتصادية وذاتية وعلي الرغم من ان هناك العديد الدراسات والبحوث التي تناولت اضافة وسائل مساعدة الي البرنامج التاهيلي لرفع الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة ولكن لم يطبق اسلوب تدليك نقاط الضغط في المجال الرياضي بشكل يسمح للعاملين بالمجال الرياضي للوقوف علي اهمية ومدي امكانية الاستفادة منه في المجال الرياضي مما دفع الباحث من اجراء هذه الدراسة .

- **أهداف البحث :**

ويهدف البحث الى :-

١-التعرف على تاثير البرنامج التاهيلى التقليدى على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للرياضيين.

٢-التعرف على تاثير تدليك نقاط الضغط على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للرياضيين.

٣- دراسة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة بعد تطبيق طريقة المزج بين وجلسات تدليك نقاط الضغط والبرنامج التاهيلى.

ولتحقيق هذه الاهداف تم تحديد الواجبات التالية :

تصميم جلسة تدليك نقاط الضغط لمفصل الركبة المصابة للرياضيين عينة البحث لرفع كفاءتها الوظيفية وذلك من خلال :

١- قياس درجة النشاط الكهربى لعضلة الفخذ الامامية (المتسعة الانسية والمتسعة الوحشية) والعضلة الفخذية الخلفية .
٢- قياس مدى حركة الثنى والمد لمفصل الركبة المصابة .
٣ - قياس شدة الاحساس بالالم.

➢ فروض البحث :

١- توجد فروق ايجابية دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة التى طبق عليها البرنامج التأهيلى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث .

٢-توجد فروق ايجابية دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية التى طبق عليها طريقة المزج بين جلسات تدليك نقاط الضغط والبرنامج التاهيلى لمفصل الركبة لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق ايجابية دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجربية .

➢ إجراءات البحث :

اولا: منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية وذلك لملائمة لطبيعة اجراء البحث .

ثانيا : مجالات البحث :
ا - المجال المكاني :
- تم تطبيق البرنامج التاهيلى لمفصل الركبة المصابة باستاد دمنهور الرياضى.
- تطبيق جلسات التدليك بحجرة التدليك بإستاد دمنهور .
- اجراء قياس (EMG) بمركز التشخيص الكهربى بدمنهور.

ب - المجال الزمني .
- استغرقت الدراسة حوالى خمسة اشهر في الفترة من٢٠١٠/٢/٢ إلى ٢٠١٠/٧/١٥
- أجريت دراستين استطلاعيتين في الفترة من ٢٠١٠/٢/٢ إلى ٢٠١٠/٣/١٥ .
- اجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٠١٠/٤/١ الى ٢٠١٠/٤/٧
- أجريت جلسات تدليك نقاط الضغط في الفترة من ٢٠١٠/٤/٨ إلى ٢٠١٠/٧/٨
- اجريت القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٠/٧/٩ الى ٢٠١٠/٧/١٥ .

ج - المجال البشري :
مجموعة من الرياضيين من لاعبي أندية دمنهوربلغ عددهم (١٠) لاعبين مصابين فى مفصل الركبة.

ثالثا : عينة البحث :
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين باندية دمنهور المصابين باصابات مختلفة فى مفصل الركبة وعددهم (١٠) لاعبين أعمارهم بين (٢١ - ٢٥سنة) يمارسون رياضات (كونغوفو- تايكوندو- كرة قدم) ولديهم الاصابات التالية :-

obeikandi.com

١. التهاب الغضروف العظمى لمفصل الركبة اليمنى (٢) لاعب
٢. التهاب الغضروف العظمى لمفصل الركبة اليسرى (٢) لاعب
٣. التهاب وترصابونة الركبة اليمنى (٢) لاعب
٤. تمزق جزئى بالغضروف الداخلى لمفصل الركبة اليمنى (٢) لاعب
٥. تمزق جزئى بالغضروف الداخلى لمفصل الركبة اليسرى (٢) لاعب

تم تقسيمهم بالطريقة العمدية إلى مجموعتين متساويتين احدهما ضابطة(٥)لاعبين والاخرى تجريبية(٥)لاعبين وتم خضوع المجموعتين للبرنامج التاهيلى المطبق باستاد دمنهور والذى استغرق (٣) شهور وطبق على المجموعة التجريبية جلسات تدليك نقاط الضغط بالاضافة الى البرنامج التاهيلى.

رابعا: ادوات جمع البيانات:

الأجهزة المستخدمة :

١. ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب (كجم)
٢. الرستاميتر لقياس الطول لأقرب (سم) .
٣. ساعة إيقاف لتحديد زمن الضغط بالأصابع .
٤. جهاز قياس النشاط الكهربي للعضلات (EMG).
٥. جهاز تحديد نقاط الضغط على مفصل الركبة المصابة (TESLA)
٦. جهاز قياس المدى الحركي جينوميتر الزوايا
٧. مسطرة الألم لقياس شدة الاحساس بالالم. .

الادوات المستخدمة :

١. البرنامج التاهيلى التقليدى المطبق على عينة البحث التجربية و الضابطة
٢. جلسات تدليك نقاط الضغط
٣. استمارة جمع وتسجيل بيانات اللاعبين المصابين.
٤. استمارة اراء خبراء التدليك فى محتوى جلسة التدليك والعضلات العاملة على مفصل الركبة المصاب ونقاط التدليل الضغطى على مفصل الركبة

خامسا:الدراسة الأساسية :

- أجريت الدراسة الأساسية بإستاد دمنهور الرياضى وذلك فى الفترة من ٢٠١٠/٤/٨الى
- ٢٠١٠/٧/٨ حيث استمرت تجربة البحث الأساسية ٣ شهور بما يتفق مع البرنامج التأهيلى ٣ أيام فى الأسبوع وزمن جلسة التدليك من(٢٠-٣٠) دقيقة
- جراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٠١٠/٤/١ الى ٢٠١٠/٤/٧
- تطبيق جلسات تدليك نقاط الضغط على المجموعة التجربية فى الفترة من ٢٠١٠/٤/٨ الى ٢٠١٠/٧/٨ .
- اجريت القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٠/٧/٩ الى ٢٠١٠/٧/١٥ .

سادسا: المعالجات الاحصائية

٥. الوسط الحسابى .
٦. الانحراف المعيارى.
٧. حساب معدل التغير (النسب المئوية للتغير) = (القياس البعدى– القياس القبلى X١٠٠)
القياس القبلى
٨. اختبار(z) للفروق المعنوية (نسبة التحسن للفروق)

openkanal.com

➢ الاستنتاجات :

من خلال ما اوضحتة نتائج الجداول الاحصائية لمتغيرات البحث التى تم اخضاعها للدراسة امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١. البرنامج التاهيلى اثرتاثير ايجابيا على الكفاء الوظيفية لمفصل الر كبة المصابة للمجموعة الضابضة طبقا لما اشارت الية نتائج القياس البعدى من تحسن النشاط الكهربى للعضلات العاملة على مفصل الركبة المصاب وزيادة مدى حركة الثنى والمد وانخفاض شدة الاحساس بالالم لمفصل الركبة المصابة.

٢. تطبيق جلسة تدليك نقاط الضغط على مفصل الركبة المصابة بمصاحبة البرنامج التاهيلى اظهر تفوقا دالا معنويا لنتائج المجموعة التجريبية سواء فى القياس البعدى بالمقارنة بالقياس القبلى اوبمقارنة نتائجها مع نتائج المجموعة الضابضة التى استخدمت البرنامج التاهيلى فقط.

٣. تطبيق جلسة تدليك نقاط الضغط على مفصل الركبة المصاب على النقاط الاتية:(ST٣٤ , ST٣٥ , ST٣٦ , SP٩ , SP١٠ , BL٤٠ , GB٣٤ , LIV٨) بمصاحبة برنامج التمرينات التاهيلية بواقع ثلاث جلسات اسبوعيا لمدة ثلاثة اشهر ويتراوح زمن كل وحدة من(٢٠-٣٠) دقيقة تعتبر عاملا ايجابيا فعالا فى تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الر كبة المصابة للرياضيين عينة البحث فى انشطة (الكونغفو- التايكوندو- كرة قدم).

➢ التوصيات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

١- استخدام تدليك نقاط الضغط كوسيلة علاجية مساعدة الى جانب البرنامج تاهيلي لرفع الكفاء الوظيفية لمفصل الر كبة المصابة فى مختلف الانشطة الرياضية.

٢- اجراء دورات تدريبية تطبيقية ونظرية فى مجال التدليك الضغطى للنقاط النشطة باجزاء الجسم المختلفة لاعداد كوادر من المتخصصين فى مجال التدليك الضغطى كوسيلة من وسائل التاهيل الرياضى بعد الاصابات الرياضية فى الانشطة المختلفة.

٣ - تعريف الرياضيين على كيفية تدليك نقاط الضغط لانفسهم (التدليك الذتى) فى الاصابات الرياضية المختلفة والوقاية من الاصابة.

openkanal.com

مستخلص البحث

تاثير تدليك نقاط الضغط علي الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصاب للرياضيين

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تاثير تدليك نقاط الضغط مع البرنامج التاهيلى علي الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للرياضيين حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين من اندية دمنهور تتراوح اعمارهم من(٢١-٢٥) سنة وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين (٥) لاعبين تجريبية (٥) لاعبين ضابطة وبعد اجراء البرنامج التاهيلي علي المجموعة الضابطة والبرنامج(التاهيلي بمصاحبة جلسات تدليك نقاط الضغط) علي المجموعة التجريبية واستخراج النتائج ومعالجتها احصائيا تم التوصل الي ان تدليك نقاط الضغط مع البرنامج التاهيلي يؤدي الي رفع الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة بصورة افضل واسرع في المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة مما دعى الباحث لاستخدام تدليك نقاط الضغط كوسيلة علاجية مساعدة الى جانب البرنامج التاهيلى لرفع الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للرياضيين فى الانشطة الرياضية المختلفة.

obeikandl.com

Summary

"Effect of acupoint massage on functional efficient for injured knee for athletes"

To achieve sporting high level we should care of Functional efficiency of injured knee so as to ensure no recurrence of injury and the return of the player to the natural state. Many rehabilitation programs have been used for the rehabilitation of the knee joint and added some aids (such as acupuncture, bee venom, IR). To increase the efficiency of the qualifying program because of some difficulties that may affect the qualifying program which (muscle weakness working on the joint, range of motion of the joint and the degree of pain) that may hinder the success of the qualifying program and continue with it, which makes us look for a remedial way which can contribute to overcome these difficulties during the qualifying program. The massage is the most natural means safe that can be used to overcome these difficulties and improve the functional efficiency of the injured knee. Massage means remedial secure economic, subjective way , despite the fact that there are many studies and research on the addition of aids to the qualifying program to raise the functional efficiency of the knee joint injured but did not apply the style massage pressure points in the sports field to allow the workers domain athlete to stand on the importance and the potential benefit than in the field of sports, prompting researcher conducting this study.

Aims of the research:

The research aims to: -

١. Identify the impact of massage pressure points on the functional efficiency of the knee joint injured athletes (a research sample) and who represent the experimental group.

٢. Identify the traditional influence of the qualifying program on the functional efficiency of the knee joint injured athletes (a research sample) representing the control group.

٣. Studying the difference between the experimental group and the control group in the functional efficiency of the injured knee after the application of the qualifying program and massages pressure points.

opeknal.com

To achieve these goals, the following duties have been identified: -

Holding a meeting for massage pressure points of the knee joint injured athletes (a research sample) to raise its functional up through : -

١. Identify the degree of electrical activity of the front thigh muscle (vastus medialis and vastus lateralis) and posterior femoral muscle

٢. Identify the extent of bending and extension movement of the injured knee joint

.

٣. Identify the degree of pain for the injured knee.

Hypotheses of the research

١. There are statistically significant differences between pre and post measurement between the experimental group and control group and the result for the experimental group) in favor of standard post.

٢. There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group (Qualifying) in favor of standard post.

٣. There are positive statistically significant differences between the pre and post measurement of the control group and the experimental group in favor of the experimental group in the research variables.

Research procedures

١- Research method: The researcher used the experimental method to be fit for the study nature, by pre and post measurement between the two groups.

obeikandi.com

٢- Researcher domains:

Spatial domain

١- The experiment was done in Damanhur Stadium
٢-The application of massages was done in massage room
Damanhur Stadium
٣- A measuring EMG) was done in
of (Diagnostic Center electrophoresis Damanhur

:Time domain

١-The study took about five months from ٢/٢/٢٠١٠ to ١٥/٧/٢٠١٠.
٢-Two prospective studies were held in the period from ٢/٢/٢٠١٠ to
.
٣-The pre-study was done from ٢/٢/٢٠١٠ to ١٥/٣/٢٠١٠.

- Massages pressure points were held in the period from ٨/٤/٢٠١٠ to ٨/٧/٢٠١٠
- Post measurements were held in the period from ٩/٧/٢٠١٠ to ١٥/٧/٢٠١٠.

Human domain: The players of Damanhur clubs, who were (١٠) players

٣- Research sample:

- A sample was selected in deliberate way of Damanhur clubs, athletes afflicted with a variety of injuries in the knee joint who were (١٠) players, their ages (٢١ - ٢٥ years old) practice sports (Kongovo - Taekwondo - Soccer) and have the following injuries:-
- Chondritis of the right knee joint (٢) players.
- Chondritis of the left knee joint (٢) players.
- Inflammation of the tendon right knee cap (٢) players.
- Partial rupture of Homeland cartilage for the right knee joint (٢) players.
- Partial rupture of Homeland cartilage for the left knee joint (٢) players.

They were divided intentionally into two equal groups, one controller (٥) players and other experimental (٥) players, and the two groups were ،Stadium Damanhur applied at which program qualifying under the which took **(٣)** months and applied to the experimental group massages pressure points in addition to the qualifying program

obeikandl.com

٤- Data collection tools:

Instruments :

١- Medical balance to measure weight to the nearest (kg)
٢-Alrstamitr to measure to the nearest cm (centimeters).
٣-Stopwatch to determine the time pressure with the fingers.
٤-A device for measuring the electrical activity of muscles (EMG).
٥-GPS pressure points on the knee joint (TESLA) Attachment (٢)
٦-A device for measuring range of motion Jinomitr angles Attachment (٣)
٧-A pain ruler to measure the degree of pain Attachment (٤)

Tools:

١) Traditional qualifying program which applied to experimental and control samples.
٢) Massages pressure points
٣) The collection and recording of data players form.
٤) Expert opinions` form for massage session content and muscle massage working on the injured knee and pampering points barotrauma on the knee joint.

٥-:Main Study

١) Main Study was held in Damanhur Sports Stadium, in the period from ٨/٤/٢٠١٠ to ٨/٧/٢٠١٠ where the basic research continued for ٣ months consistent with the qualifying program ٣ days a week and a massage session time of (٢٠-٣٠) minutes.
٢) Pre Measurements for research variables were held in the period from ١/٤/٢٠١٠ to ٧/٤/٢٠١٠.
٣) Application massages pressure points on the experimental group were held in the period from ٨/٤/٢٠١٠ to ٨/٧/٢٠١٠.
٤) Post measurements were held in the period from ٩/٧/٢٠١٠ to. ١٥/٧/٢٠١٠

٦-:*Statistical Treatments*

١-The arithmetic mean
٢- the standard deviation
٣- Calculate the rate of change of each variable

$$\text{(The rate of change)} = \frac{\text{(post measurement – pre measurement)}}{\text{pre measurement}} \times ١٠٠$$

٤ - Test significant differences (z)

obeikandi.com

Conclusions

Through the results of statistical tables for research variables that have been subjected to study possible to reach the following conclusions: -

١)Qualifying program had a positive effect on the functional efficiencies for the injured knee joint to the control group, according to measurement results indicated dimensional improved electrical activity of muscles working on the injured knee joint and increase the range of movement of bending and tide and the low degree of pain for the injured knee.

٢)Application of massage pressure points on the injured knee joint accompanied by qualifying program showed significant superiority of the results of the experimental group, both in the post measurement compared tribal or comparing their results with the results of the control group, which used the qualifying program only.

٣)Application of massage pressure points on the injured knee on the following points: (ST٣٤ , ST٣٥ , ST٣٦ , SP٩ , SP١٠ , BL٤٠ , GB٣٤ , LIV٨)
Qualifying accompanied by a program of exercise three sessions per week for three months and time ranges each unit of(٢٠:٣٠) (minutes is considered a positive factor effective in improving the functional efficiency of the knee joint injured athletes) a research sample (in activities) kungfu - Taekwondo – f٠٠tpal).

Recommendations

Findings researcher recommends the following:

١) Using massage pressure points as remedial way, beside a rehabilitation program to raise efficiencies functional knee injured in various sporting activities.

٢) Holding training courses in the field of massage barotrauma of the active points for different parts of the body to prepare a cadre of specialists in the field of massage barotrauma as a means of sports rehabilitation after sports injuries in various activities.

٣) Athletes should know how to massage pressure points for themselves (self-massage) in various sports injuries.

openrsal.com

Summary of the research

Effect of acupoint massage on functional efficient for injured knee for athletes.

This research aims to recognize the affection of acupoint massage on functional efficient for injured knee for athletes. The researcher used the experimental method by using pre and post measurement for the control and experimental groups. And the research sample is chosen in Intentional way which its number was (١٠) players from Damanhur clubs their age from (٢١-٢٥) years and they were divided into two groups (٥) experimental, (٥) control. And after having the qualifying program on the control group , the experimental group , getting the results and processed it statistically, it was found that massage pressure points with the qualifying program leads to the raising functional efficiency of the injured knee joint better in the experimental group compared with the control group, which makes the researcher use massage pressure points as a medical way along the qualifying program to raise the functional efficiency of the knee joint for the injured athletes in various sports activities.

obeikandl.com

Alexandria University
Faculty of Physical Education for Girls
The Department of Health Science

"Effect of acupoint massage on functional efficient for injured knee for athletes "

A Thesis Presented by

Ayman Abdo Mohamed Dagher

Demonstrator at Department of Health science to the Requirements for Master Degree in Physical Education

Supervised

Prof.Dr
Azza AbdelGhany AbdelAziz
Sports physiology professor and
head of Physical Education
for Girls Alexandria
University

Prof.Dr
Safaa SafaaAldin AlKarbotly
Department of Health Sciences
Faculty and massage Department
of Sports Biological Sciences
Health Faculty of Physical and
Education for Boys Abu Qir
Alexandria University

٢٠١٢-١٤٣٣

obeikandl.com