المراجـــع

أولاً : المـــــراجع العـــربية .

ثانـــياً : المـــراجع الأجنبـــية .

ثالـــثاً : شـــبكة المعلـــومات .

obeikandi.com

أولاً : المراجع العربية:

١. أبوالعلا عبدالفتاح : **بيولوجيا الرياضة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

٢. أبـو العـلا عـبد الفتاح : **الـتدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية** ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

٣. أبـوالعلا عبدالفتاح، محمد حسن علاوي : **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، الطبعة الأولي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .

٤. أبوالعلا عبدالفتاح : **الاستـشفاء فـي المجال الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.

٥. أبـو العـلا عبد الفتاح ، محمـد صـبحى حسانين : **موسوعة الطب البديل** ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦. أحمد فايز النماس : **الإصـابات الرياضـية وعلاجهـا** ، عـصمي للنشر والتوزيع ، القاهرة، ١٩٩٦.

٧. أحمـد كـسرى ، محمد صبحى حسانين : **موسـوعة التدريب الرياضى التطبيقى** ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٨م .

٨. أحمـد محمـد سيد أحمد : **أثـر بـرنامج تمـرينات** لتأهـيل عضلات الظهر بعد استئصال الغـضروف القطني ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

٩. أحمد رضوان خالد : **العلاج الطبيعى لماذا** ، مركز الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٠ .

١٠ أحمد صالح : **الجامـع فـي علـم العـلاج بالحجامة**، مكتبة مدبولي، القاهرة، ٢٠٠٧.

١١ أسامة رياض : **الطـب الرياضـي و العـلاج الطبيعي** ، ط ٢ ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية (١٩٩٠) .

١٢ أسامة رياض عوني : **الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ،مركز الكتاب للنشر ،٢٠٠٠م .**

١٣ أسامة رياض ، إمام حسن محمد النجمى : **الطب الرياضي و العلاج الطبيعي** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة (٢٠٠٠) .

١٤ أسامة رياض : **القياس والتأهيل الرياضي الحركي للمعاقين** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

١٥ أسامة رياض ، ناهد احمد عبد الرحيم : **القـياس والتأهيل الحركى للمعاقين** ، دار الفكر العربى القاهرة (٢٠٠١) .

١٦ أسامة رياض : **الطـب الرياضي وإصابات الملاعب**، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.

١٧ أشـرف رمـضان حـافظ : **تأثير برنامج علاج طبيعي علي بعض القياسات الوظيفية لحالات الانزلاق الفقاري الامامي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .**

١٨ أميرة سعد محمود ، مديحه محمد سمير : إصـابات الطرف السفلي لمتسابقي الوثب بمحافظة الإسكندرية ، المؤتمـر العلمـي للتـربية الرياضية والرياضة ، الإسكندرية ،

openkanal.com

١٩٨٦م .

١٩ إيهـــاب أحمـــد المتولـــي منصور : برنامج تمرينات لتأهيل العضلات العاملة علي الذراع . تسليك العصب الأوسط لليد ، رسالة ماجستير غير منشورة التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥.

٢٠ جوهانـــز سوبوتا ، ترجمة محمد توفيق الرخاوي. : **أطلس تشريح جسم الإنسان**، مؤسسة الأهرام، القاهرة ١٩٧٠.

٢١ حمدى محمد القليوبى : أثـــر برنامج تمرينات مقترح مع استخدام طرق مختلفة على تخفيف آلام عرق النسا المصاحبة للانزلاق الغضروفي ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا (٢٠٠٠) .

٢٢ حمـــدي أحمـــد علـــى ، إبراهيم زغلول : التمرينات الإستشفائية ، وتطبيقاتها ، دار Gms للطباعة القاهرة (٢٠٠١) .

٢٣ رحـــــاب عـــــزت : **تأثيـــر بـــرنامج بدنـــي حركـــي علاجي مقترح لحالات التهاب الغضروفي للرقبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، التربية الرياضية للبنيين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .**

٢٤ زيـــــنب العـــــالم : **التدلـــيك الرياضـــى وإصابات الملاعب** ، ط٣، دار الفكر العربى ١٩٩٤م .

٢٥ صالح عبده الزغبي : **الوجيـــز فى الاسعافات والاصابات الرياضية والعلاج** ، دارالفكر العربي ، الطبعةالاولى ،عمان ، ١٩٩٥ م .

٢٦ سهام السيد الغمري : تأثير برنامج مقترح من التمرينات التأهيلية والتدليك على الآلام المبكـــرة لمتلازمة المفصل الضفي الفخذي، رسالة ماجستورا غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ٢٠٠٠.

٢٧ فراج عبد الحميد توفيق : الإصابات الرياضية الشائعة بين متسابقي العاب القوى جامعة أم القـــري بمكـــة المكرمة ، مجلة نظريات وتطبيقات ٣٨ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، .

٢٨ فراج عبد الحميد توفيق : **أهمية التمرينات البدنية في علاج التشوهات القوامية** الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ٢٠٠٥م.

٢٩ فـــؤاد عبدالعزيـــز حـــسن : **الإصـــابات بالملعب والمصنع والمنزل ــ** تشخيص ــ علاج ، دار الفكر العربي للطبع والنشر .

٣٠ طارق محمد صادق : تأثيـــر بـــرنامج تمـــرينات تأهيلية مقترح لعلاج الرباط الأمامـــى بدون جراحة ، رسالة ماجيستير بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان (١٩٩٤)

٣١ طلحـــه حـــسام الـــدين وآخرون : **الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

٣٢ عبده أبو العلا : **دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضة** (الوقاية والعلاج) ، مؤسسة شباب الجامعه (١٩٨٤).

٣٣ عبد الباسط صديق : تأثير برنامج تأهيلى على درجات فلطحة القدمين ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية (٩١

٣٤ عبد المجيد عبد الفتاح عوض : **تأهيل عضلات الرقبة بعد العلاج الجراحي للانزلاق الغضروفي العنقي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .**

٣٥ عزت محمد كاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، ط ٢ مكتبة النهضة المصرية القاهرة (٢٠٠٤) .

٣٦ عصام محمد أمين الخولى : **الصحة واللياقة وضبط الوزن** ، القاهرة دار المعارف ، ١٩٨٤.

٣٧ محمد أبو العينين ،منتهي إبراهيم محمد : العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين في كرة القدم ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م.

٣٨ محمد صبحى عبد الحميد : تربية القوام ، دار باتسية ، الزقازيق (١٩٩٨) .

٣٩ محمد فتحى هندى : **علم التشريح الطبى للرياضين** ، دار الفكر العربى ١٩٩١م.

٤٠ محمد قدرى بكرى : **التدليك التقليدى والشرقى فى الطب البديل** ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.

٤١ محمد عبدالعزيز محمد حماد : تأثير التمرينات العلاجية علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية المرتبطة بالإلتهاب الروماتويدي المفصلي بمفصل رسغ اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٢ .

٤٢ محمود يحيى سعد ، صبحي عبد الحميد ، حسام شراره : **اثر برنامج مقترح على تخفيف آلام المنطقة القطنية في العمود الفقري ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،المجلد الثاني،العدد(٣، ٤) أغسطس،١٩٨٥م .**

٤٣ مجدي الحسيني عليوه : **الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج** ، ظافر للطباعة ، ١٩٩٧ .

٤٤ مجدى محمود على وكوك : برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على الكتف بعد الإصلاح الخلع المتكرر ، رسالة دكتوراة ، جامعة طنطا (١٩٩٦) .

٤٥ مختار سالم : إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

٤٦ مرفت السيد يوسف : مشكلات الطب الرياضي ، ط ٢ ، الناشر المؤلف ، ٢٠٠٢ .

٤٧ منال محمد إسماعيل فراج : تأثير استخدام جهاز التمرينات السلبية المستمرة على مرونة مفاصل اليد بعد عمليات تصليح الأوتار ، رسالة ماجستير ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٦م

٤٨ منى سليم فحال : **تأثير تمرينات اتزان العين والرأس علي الإحساس بالحركة في الاتجاه الرأس العنقي في حالات الآلام العنقية الميكانيكية المزمنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ،٢٠٠٢م.**

٤٩ ناريمان محمد علي الخطيب ، عبدالعزيز أحمد عبدالعزيز النمر ، عمر : **الإطالة العضلية** ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .

obeikandl.com

حسن السكري

٥٠ نيفين عبد اللطيف : أثر دمج الكمادات والتمرينات على سرعة توصيل الألياف العصبية ، رسالة ماجستير ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٦م .

٥١ هيثم محمد الحافظ المقارنة بين أثر الوخز بالإبر الصينية والتنبيه الكهربائي لأطراف العصبية والحسية عبر الجلد للمرضي الذين يعانون من تأكل الفقرات العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، جامعة القاهرة ،١٩٩٤ م.

٥٢ ياسر أحمد إبراهيم مشرف : أثر برنامج مقترح لتأهيل المصابين بآلام بالمنطقة العنقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .

٥٣ وليام هاركنيس وجراي جيدينج ترجمة: فؤاد حسن : الأعصابwww.majma.org.jo

٥٤ علي عبد الله الجفري، أحمد محمد عبد السلام : إصابات لاعبي بعض الألعاب (الجماعية – الفردية) ببعض الأندية في مصر والمملكة العربية السعودية ، http://docs.ksu.edu.sa//--

٥٥ www.[illegible]e.edu.kw//-- الدعامة والوقاية والحركة

٥٦ http://[illegible]w.arab-ency.com//-- الأطراف عند الأنسان

ثانياً : المراجع الأجنبية :

57. [illegible]ahiem B : **Essentials of athletic training**, 1st., ed., Times Mirror/Mosby Collede Publishing. St. Louis, Toronto, Santa-Clara, 1987.

58. [illegible]reas Michalsen, Silke [illegible], Rainer Ludtke, [illegible]nas Rampp, Marcus [illegible]ker : Effects of Traditional Cupping Therapy in Patients With Carpal Tunnel Syndrome: A Randomized Controlled Trial, Immanuel Hospital Berlin, Department of Internal and Complementary Medicine, Berlin, Germany,The Journal of Pain, Vol 10, Issue 6, 2009, Pp 601-608

59. [illegible]a J. Shannon, LMBT Massage Cupping Therapy for Health Care Professionals,February,2004,Vol.04,Issue02 http://www.massagetoday.com

60. [illegible]inger TL, Rogers JC, [illegible]n MB, Baker NA, Li Goitz RJ : Efficacy of a fabricated customized splint and tendon and nerve for the treatment of carpal tunnel syndrome: a randomized controlled trial , Department of

obeikandl.com

Occupational Therapy, School of Health and Rehabilitation Sciences, University of Pittsburgh, Pittsburgh, PA, USA , 2007 .

61. **Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby** : **Therapeutic exercise** :foundations and techniques, 5th ed, F. A. Davis Company Philadelphia, 2007.
62. **Christer Rolf** : **The Sports injuries handbook Diagnosis and Management** , A & C Black , London, 2007 .
63. **Chirali IZ** : **Traditional Chinese medicine Cupping therapy.**Churrchill livingstone . Edinburgh, 1999 .
64. **Cory Toth** : **Neurologic Clinics** , Elsevier Saunders, 2008.
65. **David Lp** : **Orthopedic Rehabilitation**, Assessment, and Enablement, Springer, 2007 .
66. **DSThB (Deutscher Sporttherapeutenbund)** : Definition Sport- und Bewegungstherapie, Herz, Sport & Gesundheit, 3, 1, 1986, S.(56).
67. **Daniel D Arnheim** : **modern principles of atheletic training,** C.V mospy, 1989.
68. **D'Arcy, Christopher A, McGee, Steven** : Does This Patient Have Carpal Tunnel Syndrome?, the American Medical Association, Vol 283(23), 21 June 2000 ,pp 3110-3117, http://people.bu.edu
69. **Ekim A, Armagan O, Tascioglu F, Oner C, Colak M** : Effect of low level laser therapy in rheumatoid arthritis patients with carpal tunnel syndrome , Osmangazi University, Department of Physical Therapy and Rehabilitation, Eskisehir, Turkey , 2007 Jun 16;137(23-24):347-52.
70. **Eversman,W ,W** : Compression and entrapment heuropaties of the upper extremity .J.handsurg, 1989.
71. **Filip M. Vanho enacker ,Mario Maas,Jan L. Gielen** : **Imaging of Orthopedic Sports Injuries**, Springer, 2007.
72. **Fitz Riston D.** : Physical Exercises For Cervical Rehabilitation Physical 18-21, 1995.
73. **Francis G. O'Connor, Robert E. Sallis, Robert P.Wilder,PatrickSt.Pierre** : **Sports Medicine Just the Facts** , McGraw-Hill, 2005 .

obeikan.com

74. Grant Cooper : **Pocket Guide to Musculoskeletal Diagnosis**, Humana Press Inc,USA, 2006.

75. Grant Cooper : **Essential physical medicine and rehabilitation**, Humana Press Inc, 2006.

76. **Green,D.P** : **diagnostic and therapeutic value of carpal tunnel injection**, j.hand sury, 1984.

77. James W.strick : **Hand injuries in athletes**, Land, M.D, 1992.

78. James A. Porter Field : **Medical Neck Pain Prespeictivesin** Functional Anatomy, London, 1990.

79. Karolczak, A. P. B.,Vaz, M. A., Freitas, C. R. e Merlo, A. R. C : Sindrome do tunel do carpo, Rev. bras. fisioter. Vol. 9, No. 2 (2005), 117-122

80. Kahle : **Color Atlas of Human Anatomy**, Vol. 3 , Thieme,2003.

81. Kalyani Premkumar : **The Massage Connection Anatomy and Physiology**, Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

82. Kaleem Ullah, Ahmed Yannis, Mohamed Wali : An investigation into the effect of Cupping Therapy as a treatment for Anterior Knee Pain and its potential role in Health Promotion.. The Internet Journal of Alternative Medicine. 2007. Vol 4 No 1.

83. Klaus Buckup : **Clinical Tests for the Musculoskeletal** System, Thieme, 2004.

84. Kimura, J : Electrodiagnosis in Diseases of Nerve and Muscle: Principles and Practice, 3rd ed. New York, Oxford University Press, 2001.

85. Lawrence M. Tierney, Sanjay Saini, Mary A. Whooley : **Essentials of Diagnosis &Treatment**, 2 ed, Lange Medical BookslMcGraw-HiII , 2002 .

86. Louis P. Rowland, Lewis P. P. Rowland : **Merritt's Textbook of Neurology**, Lippincott Williams & Wilkins, 1995.

87. М. и. Синило and. Sinilo : АТЛАС ТРАВМАТИЧЕСКИХ ВЫВИХОВ, Издательство Здоров'я, 1979 .ATLAS Traumatic dislocations, Zdorov'ya Publishing, 1979.

88. Marko Pecina, Jelena Krmpotic-Nemanic, Andrew Markiewitz : **Tunnel Syndromes** : peripheral nerve compression syndromes-3rd ed, CRC Press LLC, 2001.

obeikandi.com

89. **Michael E. Selzer, Stephanie Clarke, Leonardo G. Cohen, Pamela W.Duncan, Fred H.Gage** : **Textbook of Neural Repair and Rehabilitatio** , cambridge university press, 2006 .

90. **Ministerio de la Protección Social** : Guide comprehensive care based on evidence for musculoskeletal disorders (SMD) related to repetitive movements of upper limbs (detúnel carpal syndrome, epicondylitis and de Quervain's disease) (gati-DME),), Ministerio de la Protección Social, Bogotá, Diciembre de 2006.

91. **McMahon, Patrick J** : **Current Diagnosis & Treatment in Sports Medicine**, 1st Edition, McGraw-Hill, 2007 .

92. **N.van Meeteren, .Brakkee, F.Hamers, Helders, W.Gispen** : Exercise training improves functional recovery and motor nerve conduction velocity after sciatic nerve crush lesion in the rat*1, *Physical Medicine and Rehabilitation*, **Vol** 78, no 1,1997,

93. **Nathan PA, Wilcox A, merick PS, Meadows D, McCormack AL** : Effects of an aerobic exercise program on median nerve conduction and symptoms associated with carpal tunnel syndrome , Portland Hand Surgery and Rehabilitation Center, Portland, OR, USA . 2001 .

94. **Neves, Vasco and Duarte** : José potential preventive and therapeutic effect of physical activity in the carpal tunnel syndrome. Rev. Port. Cien. Desp., Jan 2005, **vol**.5, no.1, p.114-131. ISSN 1645-0523.

95. **Piravej K, Boonhong J** : Effect of ultrasound thermotherapy in mild to moderate carpal tunnel syndrome , Department of Rehabilitation Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand , 2004.

96. **Pinar L, Enhos A, Ada S, Güngör N** : Can we use nerve gliding exercises in women with carpal tunnel syndrome? , Gazi University Faculty of Medicine, Department of Physiology, Besevler-Ankara, Turkey , 2005 .

obeikandl.com

97. **Piravej K, Boonhong J** : Effect of ultrasound thermotherapy in mild to moderate carpal tunnel syndrome , Department of Rehabilitation Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University, Bangkok 10330, Thailand , 2004 .

98. **Prentice, W. E** : **Techniques of Manual Therapy, in Prentice** W. E. (Editors) : Rehebilitation Techniques in Sports Medicine, Times Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis, Toronto, 1990.

99. **Randol Ph. M. V** : **Management of Common Muscal oskeletal Disorpers**, 2nd., ed., J. B. Leppinco II, Co., New York, 1990.

100 **Rain Ville** : **Low Back ,Cervical Spine Disorders**, Thopetin North , AM, 1996 .

101 **Roberts, William O** : **Bull's Handbook of Sports Injuries**, 2nd Edition , McGraw-Hill, 2004.

102 **Robert J. Schwartzman** : **Neurologic examination**, 1st ed. Blackwell Publishing, Inc, 2006.

103 **R. Luchetti · P. Amadio** : **Carpal Tunnel Syndrome**, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007.

104 **Sunderland S** : **Nerves and nerve injuries** 2nd ed. Churchill Livingston, London 1978.

105 **Sandra Shultz, David Perrin, Peggy Houglum** : **Assessment of Athletic Injuries**, Human Kinetics Publishers, 2000 .

106 **Sara J.Cuccurullo** : **Physical medicine and rehabilitation board review**, Demos Medical Publishing,2004.

107 ***Tan and Jack Sonic*** : **Role of Physical Therapy Procedures in Treatment of Cervical Diseasis**, orth Clinic of North, 209-217, 1992.

108 **Toods , R. olson** : A.D.A.M – **student atlas of anatomy Williams** & wilkins Awaverly combany ,usa, 1996.

109 **Venu Akuthota l Stanley A. Herring** : **Nerve and Vascular Injuries in Sports Medicine**, Springer, 2009 .

110 **Wade DT** : **Rehabilitation is a way of thinking**, not a way of doing. Clin Rehabil, 16(6):579–581, 2002.

obeikandl.com

111 Xue, C.C., O'Brien, K.A : **Modalities of Chinese medicine**. In: Leung, P.-C., Xue, C.C., Cheng, Y.-C. (Eds.), A Comprehensive Guide to Chinese Medicine. World Scientific, Singapore, 2003.

112 Yoo, S.S., Tausk, F : **Cupping: east meets west**. International Journal of Dermatology 42, 2004.

ثالثاً : مصادر الشبكة العنكبوتية الدولية للمعلومات:

113. http://xml.lib.hku.hk//-- Chan kit wah, cheung Wing Yee et al: Alternative ways in dental pain contrl, the university of hong kong.
114. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/gury.fegi2001
115. http://www.ncbi.nlm.nig.gov// : Rettig Ac : wrist and hand over use syndromes .
116. http://www.orthop.washington.edu //-- Carpal Tunnel Syndrome
117. www.des.umd.edu//-- Carpal Tunnel Syndrome
118. http://www.arc.org.uk//-- Jonathan Barnardo : Carpal Tunnel Syndrome , June 2004 .
119. http://www.arc.org.uk/arthinfo/medpubs/6523/6523.asp//-- Jonathan Barnardo : Carpal Tunnel Syndrome , June 2004 .
120. www.clarinet.org/fests/2001/macdonnell.asp
121. http://www.aapmr.org/condtreat/why.htm//--Frequently Asked Questions About
122. http://reabilitacija.ru/158/ Реабилитация рукиВ разделе: Основные принципы реабилитации руки
123. www.clarinet.org//--christine MacDonnel, Overuse Syndrome, New Orleans, Louisiana, 2001.
124. http://www.aapmr.org/condtreat/why.htm//--Frequently Asked Questions About PM&R, 2009.
125. http://husamodeh.com//--Nerve Conduction Studies
126. http://www.emedicine.com // : Benjamin M Sucher et al : Carpal Tunnel Syndrome , November 30, 2006 .
127. http://physicaltherapy.about.com/mbiopage.htm: Laura Inverarity, D.O : Exercises to Prevent and Ease the Pain of Carpal Tunnel Syndrome
128. www.eorthopod.com/public/patient_education/65..// Matt : Carpal Tunnel Syndrome, 2002 .
129. www.sorehand.com/carpal-tunnel-syndrome.htm

obeikandi.com

130. www.back-in-business-physiotherapy.com.au//--martin crause, Can upper cervical spine dysfunction cause Carpal Tunnel Syndrome?
131. www.back-in-business-physiotherapy.com.au//--martin crause, Can upper cervical spine dysfunction cause Carpal Tunnel Syndrome?
132. http://www.injury.treatment.com.au
133. http://www.sciencedaily.com//-- upping Therapy Alleviates Carpal Tunnel Syndrome Pain
134. www.ergo-eg.com//-- Surface Anatomy
135. Davidson'shttp://www.mediall1.com/davidson/NERVOUS /05.htm
136. http://www.dwd.state.wi.us// --How to Evaluate Disability Under Wisconsin's Worker's Compensation Law
137. http://cnsrehab.com//-- Concept of Neuroplasticity
138. http://www.wisegeek.com/what-is-sports-rehabilitation.htm
139. http://www.depression-guide.com//-- sports rehabilitation
140. http://www.cuppingtherapy.org//--Sports Cupping,2009
141. http://www.cuppingtherapy.org//-- Negative Pressure Massage,2009
142. www.ergo-eg.com/Data/56.doc//--Functional Anatomy
143. http://www.mediall1.com/davidson/NERVOUS/-06.htm
144. people.bu.edu/sobieraj/ed/CTreview.html
145. http://www.advancedchiropc.com/CTS.html
146. http://www.advancedchiropc.com/CTS.html
147. www.painfoundation.org//--Treatment Options: A Guide for People Living with Pain,American Pain Foundation, 2006.

قائمة المرفقـــــــــات

مرفق (١) أســـــماء الســـــــادة الخـــــــبراء.

مرفق (٢) استمارة بيان حالة.

مرفق (٣) استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل مصاب .

مرفق (٤) استمارة قياس درجة الألم للمجموعة قيد البحث.

مرفق (٥) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

مرفق (٦) التدليك بكؤوس الهواء.

مرفق (٧) نموذج لوحدة تأهيلية

obeikandl.com

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء (*).

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ حسن محمد النواصرة	أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.
٢.	أ.د/ حمدي عبدالرحيم	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٣.	أ.م. د/ سهام الغمري	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
٤.	أ.م. د/ عبد الباسط صديق	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
٥.	أ.د/ علي الديب	أستاذ الطب الطبيعي - بقسم الطب الطبيعي- كلية الطب-جامعة طنطا.
٦.	أ.د/ محسن الدروي	أستاذ مساعد - بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة حلوان.
٧.	أ.د/ محمد قدري بكري	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٨.	أ.د/ ميرفت السيد يوسف	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل - بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٩.	أ.م. د/ ياسر الشافعي	أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان.
١٠.	أ.د/ ياسر عبده	مدرس جراحة العظام- بكلية الطب - جامعة طنطا.

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً.

مرفق (٢)

استمارة بيان حالة

الإسم : .....
السن : .....
مسلسل المريض :..... النشاط الممارس (المهنة) :.....
بداية الشكوى : ..... تاريخ الإصابة : / / ٢٠٠

الفحوصات الطبية :
١- أشعة : ٢- تحاليل : ٣- رسم عصب :

الحالة المرضية السابقة :
العرض الطبى :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

توقيع الطبيب

obeikandi.com

مرفق (٣)

استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل مصاب .

م	الاســـــــم	السن	الطول (سم)	الوزن (كجم)	قياس درجة الألم	درجة التوصيل العصبي	قوة القبضة	المدي الحركي لرسغ اليد			
								ثني	مد	تقريب	تبعيد
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											

obeikandl.com

مرفق (٤)

استمارة قياس درجة الألم للمجموعة قيد البحث

الاسم :
المسلسل :
السن :
النشاط الممارس :
تشخيص الإصابة :
الأعراض الخاصة بالإصابة :

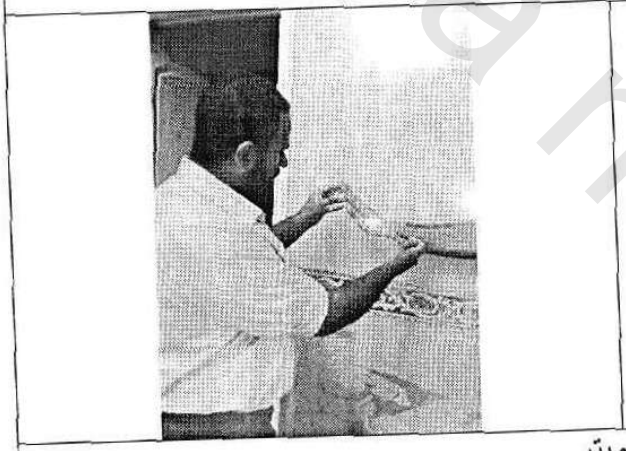
المرحلة	درجة الألم استناداً على خط الألم										
	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
القياس القبلى											
القياس البعدى											

obeikandi.com

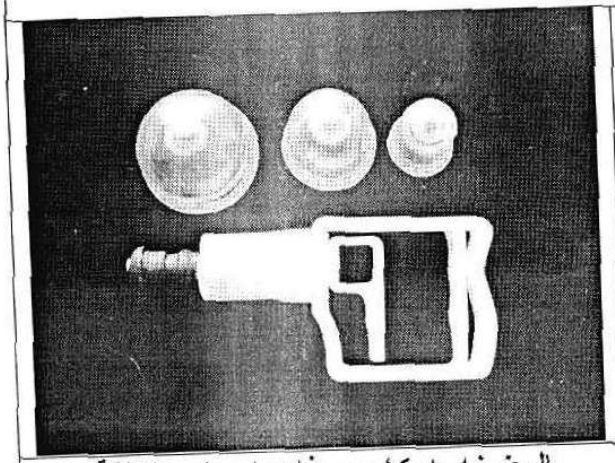
مرفق (٥)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

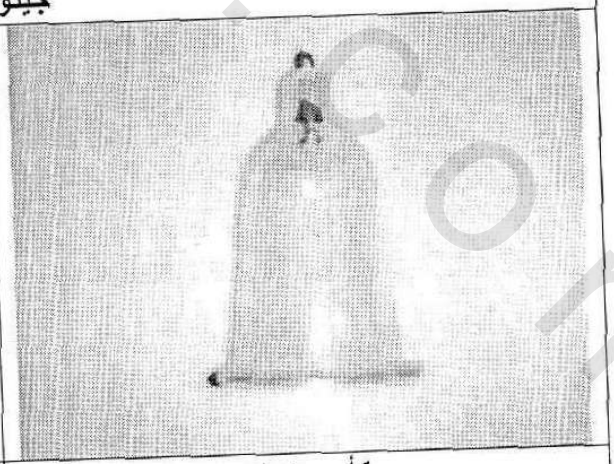
مانوميتر



جينوميتر



المضخه + كؤوس ذات احجام مختلفة



كأس هواء

obeikandi.com

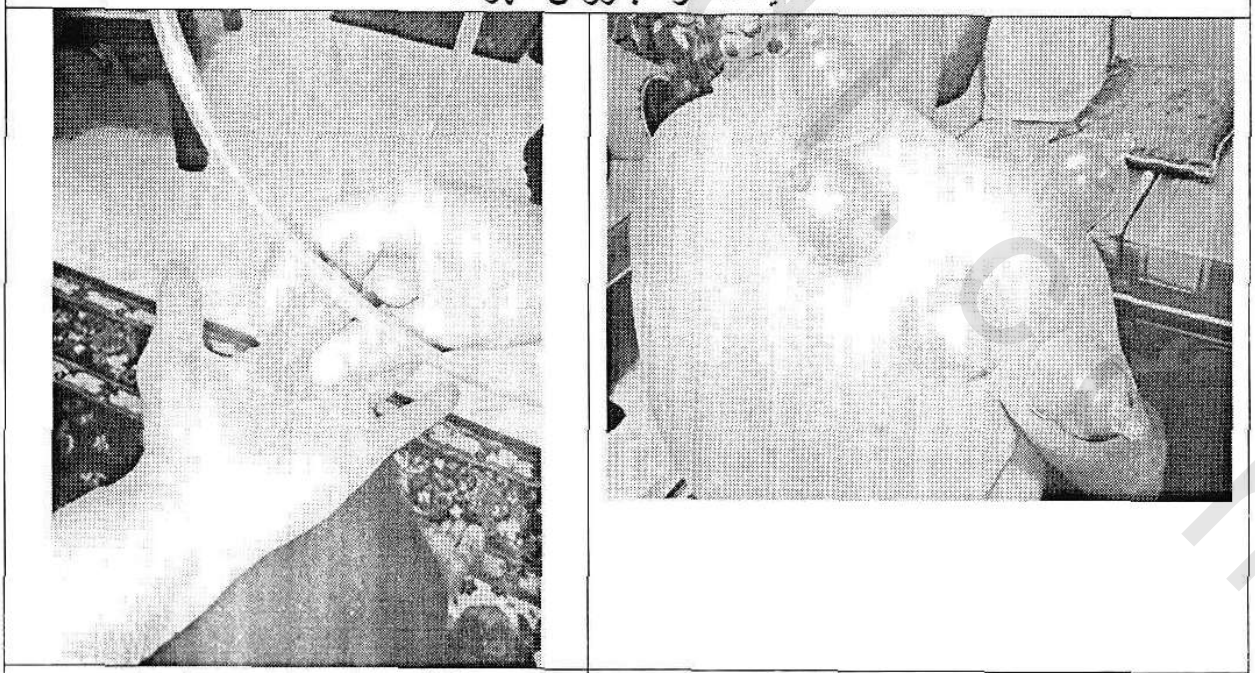
قياس الطول ــ الريستاميتر

قياس الوزن ــ الميزان الطبي

مرفق (٦)

التدليك بكؤوس الهواء

تدليك متحرك بكؤوس الهواء



تدليك ثابت بكؤوس الهواء

تدليك ومضي بكؤوس الهواء

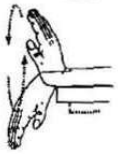
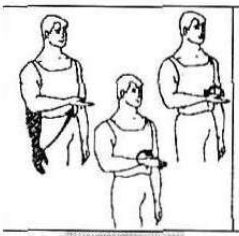
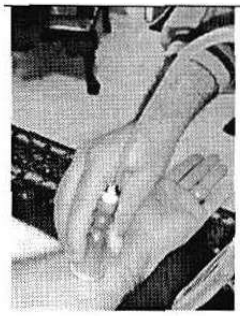
مرفق (٧)

نموذج لوحدة تأهيلية

المرحلة الأولي — الأســـــــــــــــبوع الأول

زمن الوحدة : ٢٥ ق

التاريخ : ٢٠٠٩/١/١م

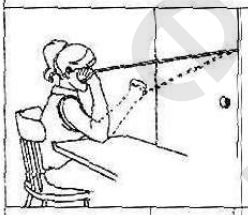
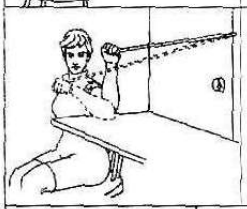
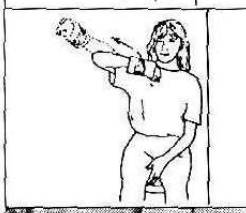
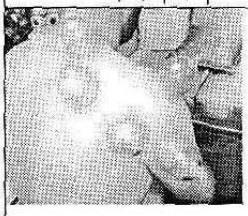
الجـــزء التدريبى	الزمن	التدريب التطبيقى	التكرار	راحة بين التكرارات	مجموعات	راحة بين المجموعات	الشكل
الإحماء	٥ ق	إحمـــاء عـــام ، وخاص بالذراع					
التمرينات التأهيلية	١٠ ق	(جلوس . ارتكاز الـــساعد علـــي منـــضدة) تدويـــر الكف يميناً ويساراً خارج المنضدة .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(وقـــوف) رفـــع الساعد بزاوية ٩٠ ° فكـــب وبطـــح الساعد	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(وقـــوف) ثنـــي الرســـغ بمـــساعدة اليد الأخرى .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
التدليـــك بكؤوس الهواء	١٠ ق	يـــتم عمـــل تدلـــيك تمهـــيدي مـــسحي لـــتوزيع الـــزيت ، واحتكاكـــي بـــين سلاميات الأصابع، ثـــم يـــتم اســـتخدام التدلـــيك بكـــؤوس الهواء علي الساعد وكف اليد.					

obeikandi.com

المرحلة الثانية　　الأســـــــــــــــبوع الأول

زمن الوحدة : ٣٥ ق

التاريخ : ٢٠٠٩/١/٢٢م

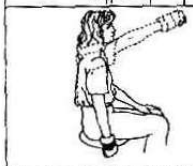
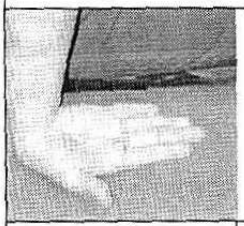
الجـزء التدريبى	الزمن	التدريب التطبيقى	التكرار	راحة بين التكرارات	مجموعات	راحة بين المجموعات	الشكل
الإحماء	٥ ق	إحمـــاء عـــام ، وخاص بالذراع					
التمرينات التأهيلية	١٥ ق	(جلوس علي مقعد مـواجه الحـائط . مسك استيك باليد) تبعيد وتقريب اليد .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلوس علي مقعد والظهر للحـائط . مسك استيك باليد) تبعيد وتقريب اليد .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلوس علي مقعد . لـف ثقـل علـي الـيدين بجانـب الجـسم) ثنـي الذراع .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلوس علي مقعد . انثناء عرضي) مد الذراع خلفاً .	٥- ١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
التدليـك بكؤوس الهواء	١٥ ق	كمـا فـي المـرحلة الأولـــي، ويـــبدأ اسـتخدام التدلـيك بالكـؤوس الثابـتة علـــي المـــسار التشريحي للعصب الأوســـط مبـــتدأ بالـــرقبة نـــزولا للكتف، ثم الذراع، فاليد.					

obeikandi.com

المرحلة الثالثة　　الأســـــــــــــــبوع الأول

زمن الوحدة : ٤٥ ق

التاريخ : ٢٠٠٩/٢/١٣م

الجـــزء التدريبى	الزمن	التدريب التطبيقى	التكرار	راحة بين التكرارات	مجموعات	راحة بين المجموعات	الشكل
الإحماء	٥ ق	إحمـــاء عـــام ، وخاص بالذراع					
التمرينات التأهيلية	٢٠ ق	(جلـوس . انثـناء الـــذراع خلـــف الرأس) مد الذراع عالياً .	٥-١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلوس علي مقعد . لف ثقل حول اليد) رفع الذراع اماما مائلاً عالياً .	٥-١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلـوس طـويل) مد الرسغ بمواجهة ســـطح الأرض والثبات .	٥-١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
		(جلـوس . ارتكـاز الـــساعد علـــي الـــركبة بالـــثقل الملفـوف والكـف لأسـفل) تحـريك الكـف عاليـاً تجـاه الجسم .	٥-١٠	-	٣- ٥ م	١٠- ١٥ ث	
التدليـــك بكؤوس الهواء	٢٠ ق	كمـا فـي المـراحل الـــسابقة ، ويـــتم تقـــسيم الـــوقت نـــصفين، الأول للتدلـــيك الـــثابت والثاني للمتحرك.					

obeikandi.com

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

obeikandl.com

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

برنامج تمرينات تأهيلية وتأثيره في متلازمة النفق الرسغي بدون جراحة

رسالة ماجستير مقدمة من

أحمد حلمي إبراهيم صالح
مدرس بالتربية والتعليم

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشـــــــــراف

دكتور
مجدي محمود وكوك
أستـــاذ الإصـابات الرياضية والتأهيل البدنى
بقسـم علـوم الصحـة الرياضيـة
بكلية التربية الرياضية
جـامعـة طنطـا

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩م

obeikandl.com

مقدمة ومشكلة البحث :

نتـــيجة للظروف التي تنقص من جودة وكفاءة طريقة الحياة للفرد ، وازدياد الحركة بـــصورة مفـــرطة ، تحدث إصابات تُعرف بفرط الحركة تتسبب في درجات مختلفة من الألم حتى تصل إلي العجز، ومن أشهر هذه الاضطرابات متلازمة النفق الرسغي ، وهي مجموعة الأعراض المصاحبة لاعتلال العصب الأوسط في اليد.

ولا تقتـــصر هـــذه الإصابة علي المتقدمين في العمر أو المهنيين أو ربات المنازل ، ولكـــن هـــناك تغير ملحوظ في ظهور هذه الإصابة لفئات اصغر في العمر وغير متخصصة مهنـــياً ، ممـــا يؤدي لخلل كبير في قدرة الفرد علي الأداء الوظيفي في الحياة المهنية والحياة العامة .

ونظـــراً لكثـــرة تعـــرض اليد للحركة والاستخدام ، بالإضافة للإصابات المحتملة خلال ممارســـة الرياضـــة أو النـــشاط المهنـــي ، تمثل هذه الإصابة نقطة ضعف ومشاكل حركية للرياضـــيين وغيـــر الرياضيين، ونظرا لحيويتها واشتراكها في كافة الأعمال الحركية مما يؤدي إلي المتاعب والمشاكل.

أن ممارسه برنامج تأهيلي متوازن يعمل علي تقويه المجموعة العضلية العاملة علي اليد والرسغ بشكل خاص ، كما يساعد تخفيف الألم والحرقان والتنميل ورفع كفاءة الأداء الوظيفي، لـــذا كـــان من الضروري الحد من ألم هذه الإصابة ودرجة تقدمها، ويتحقق ذلك عن طريق التـــناغم للعـــضلات العاملـــة علي المنطقة المصابة ، لذا يقوم الباحث في هذا البحث بوضع برنامج للتمرينات تشتمل علي تمرينات تقويه وأطاله للذراع وخاصة منطقة الرسغ والأصابع.

هدف البحث :

ـــ بناء برنامج تمرينات تأهيلية مقترح للعضلات العاملة علي الذراع المصاب بمتلازمة النفق الرسغي ((CTS بدون جراحة وتأثيره في :

١. نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .
٢. المدى الحركي لمفصل رسغ اليد (ثني ـــ مد ـــ تقريب ـــ تبعيد) .
٣. قوة القبضة .

٤. درجة الإحساس بالألم .

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي نتيجة لتطبيق البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي في كل من :

١. نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

٢. المدى الحركي لمفصل رسغ اليد (ثني ــ مد ــ تقريب ــ تبعيد) .

٣. قوة القبضة .

٤. درجة الإحساس بالألم .

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي (القبلي — البعدى) لملائمته لطبيعة البحث وذلك تحقيقا لأهداف وفروض البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المصابين بمتلازمة النفق الرسغي المترددين على نادي اتحاد بسيون الرياضي وعددهم (١٠) في الفترة العمرية (٢٥: ٣٥) سنه.

مجالات البحث :

أ- المجال البشرى :

أشتمل المجال البشرى على مجموعة من السيدات المصابات بمتلازمة النفق الرسغي ، في الفترة العمرية (٢٥: ٣٥) سنه .

obeikandl.com

ب- المجال الزمني :

تـــم إجـــراء التجـــربة الأساسية (٢٠٠٨/٨/١ وحتي ٢٠٠٩/٧/١) (نوذج لإحدي الحالات تم في الفترة من (٢٠٠٩/١/١ وحتى ٢٠٠٩/٣/١٦) .

ج – المجال الجغرافي :

اختار الباحث نادي اتحاد بسيون الرياضي ببسيون ـــ محافظة الغربية للقيام بإجراء التجربة

وسائل جمع البيانات

١- استمارة لتسجيل بيانات المريض تشتمل على :

- (السن – الطول – الوزن – التوصيل العصبي ـــ المدي الحركي للرسغ (ثني– مد – تقريب – تبعيد) – قوة القبضة ، مقياس التناظر البصري لدرجة الألم ، وذلك في القياس (القبلي – البعدى) لكل فرد من أفراد العينة .

٢-الأجهزة المستخدمة :

١- جهاز الرستاميتر .
٢- ميزان طبي .
٣- جهاز المانوميتر .
٤- جهاز جنيوميتر .
٥- مقياس التناظر البصري (V. A. S) (Visual Analogue Seale)
٦- جهاز رسم العصب .
٧- جهاز السير المتحرك.
٨- جهاز العجلة الثابتة .
٩- مقاومات مطاطية.
١٠- أثقال حرة.
١١- كؤوس هواء + مضخة.
١٢- زيت.

obeikandl.com

القياسات المستخدمة :

- درجة التوصيل العصبي .
- قوة القبضة .
- قياس المدى الحركي للرسغ أثناء الثني .
- قياس المدى الحركي للرسغ أثناء المد .
- قياس المدى الحركي للرسغ أثناء التقريب .
- قياس المدى الحركي للرسغ أثناء التبعيد .
- قياس درجة الألم.

خطوات تنفيذ البرنامج التأهيلي قيد البحث :

- التجربة الاستطلاعية
- التجربة الأساسية

لقـــد تم تنفيذ البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٠٨/٨/١ م حتي ٢٠٠٩/٧/١ م وقد قام الـــباحث بأجراء القياسات لجميع أفراد العينة وتحت نفس الظروف وبنفس الطريقة في القياس وفقا للإجراءات التالية :

تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح قيد البحث :

قـــام الباحث بتطبيق البرنامج التأهيلي علي المجموعة التجريبية وعددها (١٠) أفراد مـــصابين بمـــتلازمة النفق الرسغي بدون جراحة وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٠) أسبوع بواقع (٣) جلسات في الأسبوع (السبت – الاثنين – الأربعاء)

قياسات البحث

القياسات القبلية : (نموذج لإحدي الحالات)

اجـــري الـــباحث القياسات القبلية قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/٢٥ م حتى ٢٠٠٨/١٢/٣٠م ، وذلك للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

obeikandl.com

القياسات البعديه :

أجــري الباحث خلال الفترة ٢٠٠٩/٣/١٦م حتى ٢٠٠٩/٣/٢٠م القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح والبرنامج التقليدي .

خطوات البحث :

قام الباحث بالخطوات التالية لإتمام هذا البحث :

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

المعالجات الإحصائية :

تــم تجمــيع البــيانات وجدولــتها تمهــيدا لمعالجــتها إحــصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

فــى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والبرنامج التأهيلى المقترح والمكون من (التمرينات التأهيلية – التدليك بالكؤوس) والإمكانيات المتاحة من أدوات مستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١. وجود تحسن في درجة التوصيل للعصب الأوسط باليد.

obeikandl.com

٢. وجود تحسن في قوة القبضة .

٣. وجود تحسن في للمدى الحركى لرسغ اليد .

٤. وجود تحسن في درجة الإحساس بالألم (تحسن درجة الألم) باليد .

٥. البـــرنامج التأهيلـــي له تأثير إيجابي وفعال وسريع فى عودة الوظائف الطبيعية لليد متمثلة فى زيادة القوة العضلية والمدى الحركى لمفصل الرسغ .

التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بالآتى :

١. الاسترشـــاد بالبـــرنامج التأهيلى المقترح قيد الدراسة عند تأهيل المصابين (بمتلازمة النفق الرسغي).

٢. الاهـــتمام بتنفـــيذ البرنامج باستمرار، و ذلك للمحافظة على القوة العضلية للعضلات العاملة على اليد، والمدى الحركى، وتحسن درجة الألم .

٣. إجـــراء مزيد من البحوث فى مجال التأهيل الرياضى والإصابات وخاصة في مجال اعتلال الأعصاب واختناقاتها.

٤. زيادة الاهتمام بالوقاية من الإصابات بالمنطقة الرسغية .

٥. الاستمرار في أداء التمرينات التاهيليه حتي بعد انتهاء البرنامج .

obeikandi.com

المستخلص

الـــبحث بعنوان : " برنامج تمرينات تأهيلية وتأثيره في متلازمة النفق الرسغي بدون جـــراحة " ويهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تأهيلي علي المصابين بمتلازمة الـــنفق الرسغي بدون جراحة في متغيرات التوصيل العصبي، والمدى الحركي، وقوة القبضة، واســـتخدم الـــباحث المنهج التجريبي علي عينة رجال ونساء وقدرها (١٠) بمتوسط عمر ٢٨ ســـنة ، وأســـفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح البرنامج التأهيلي في القياس البعدي بوجود تحسن في المتغيرات قيد البحث.

obeikandl.com

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

The Rehabilitation Program of Exercises and its effect on Carpal Tunnel Syndrome without Surgery

Submitted by

Ahmed Helmy Ebrahiem Salih

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

Supervision

Prof. Dr.

Magdy Mahmoud Wakwak

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

2009

obeikandl.com

The Summery

Introduction and research problem

As a result of the circumstances that detract from the quality and efficiency of the way of life of the individual, and the increasing movement to excessive cause injuries known as repetitive strain movement which cause varying degrees of pain even up to the deficit, and most famous of these disturbances, carpal tunnel syndrome, a group of symptoms associated with poor median nerve in the hand.

These include not only the incidence of advanced age, the pros agree or housewives, but there is a noticeable change in appearance of this injury to the youngest age groups and other specialized professionals, causing considerable disruption in the ability of the individual on the functionality of career and public life.

Due to the large exposure of the labor movement and use, in addition to potential injuries through the practice of sport or professional activity, they represent a weak point of injury and the problems of mobility to athletes and non-athletes, because of the vitality and participation in all the activities that lead to the motor trouble and problems.

That the practice of a balanced program of rehabilitation works to strengthen the muscle group working on the hand and wrist, in particular, also helps relieve the pain and burning, numbness, and raise the efficiency of the functionality, so it was necessary to reduce the pain of this injury and the degree of progress, and achieved through the harmonious working of the muscles on the affected area , so the researcher in this research a program of exercises includes exercises to strengthen and prolong the arm and especially the wrist and fingers.

Research objectives:

Construction of a proposed rehabilitation program of exercises of the muscles working on the arm infected Carpal tunnel syndrome (CTS) without surgery and its impact on:

(1) Proportion of the conduction of nerve fibers to the median nerve.

(2) Dynamic range of the wrist joints in (flexion, extension, Ulnar flexion, Radial flexion) .
(3) Grip strength.
(4) The degree of pain sensation.

Research assumptions:

The existence of significant differences between the tribal measurement and dimensional measurement result of the application of the proposed program for dimensional measurement in:

(5) Proportion of the conduction of nerve fibers to the median nerve.
(6) Dynamic range of the wrist joints in (flexion, extension, Ulnar flexion, Radial flexion) .
(7) Grip strength.
(8) The degree of pain sensation.

Search procedures

Curriculum research:

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

Sample research:

Research sample was selected in the manner of intentional living with carpal tunnel syandrome, and thay visitors to the basuon Union Club's sports thay are (10) between the ages (25: 35) years.
Research areas:

A - the human sphere :
the human sphere Included on a group of women with carpal tunnel syndrome, from age (25: 35) years.
B - the schedule:
The basic experiment was conducted in the period (1/8/2008 to 1/7/2009).
C - geographical area :

obeikandi.com

Researcher chose Basuon Union Club Sports in Basuon-Gharbia province to conduct the experiment

The means of data collection :

Research tools:

form to record patient data include:

(Age - Height - Weight - nerve conduction study - dynamic range of the wrist (flexion, extension, Ulnar flexion, Radial flexion) - Grip strength, visual analog scale for the degree of pain (V. A. S)) ; and the measurement (tribal - dimensional) Every member of the sample.

Measurements used:

(1) The degree of nerve conduction.
(2) Power fist.
(3) Measuring the dynamic extent of the wrist during flexion.
(4) Measuring the dynamic extent of the wrist during extension.
(5) Measuring the dynamic extent of the wrist during Ulnar flexion.
(6) Measuring the dynamic extent of the wrist during Radial flexion.
(7) visual analog scale for the degree of pain (V. A. S)

Steps to implement the programme Qualifying Ved research:

(1) Experience exploratory
(2) Basic experiment

Implementation of the program has been proposed in the period from 1/1/2009 m kt 15/3/2009 m The researcher has conducted the measurements of all members of the sample under the same conditions and with the same method of measurement in accordance with the following procedures:

Qualifying implementing the program proposed under discussion:

Openkanal.com

The researcher application of the qualifying programme for the pilot group and number (10) individuals infected with carpal tunnel syndrome without surgery lasted implementing the program (10) per week (3) meetings per week (Saturday - Monday - Wednesday).

Measurements search

Tribal measurements:

The researcher tribal measurements under discussion in the period from 25 / 12 / 2008 until 30 / 12 / 2008, with a pilot group of variables in the search.

Measurements after:

The researcher during the period from 16 / 3 / 2009 until 20 / 3 / 2009 measurements yet to set the pilot and after the completion of the proposed Qualifying implementing the program and the traditional program.

Search steps:

The researcher has the following steps to complete this research:

(1) Design of the proposed program through an analysis of studies and research and references.
(2) Program has been introduced to some specialists in the field of injury and rehabilitation of sports culture, natural medicine, and orthopedics.
(3) Determination of measurement tools appropriate to the nature of the search and to verify their validity.
(4) Implementing the program individually to each of the sample
(5) Data collection, compilation, processing and scheduling statistically

Treatments Statistics:

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

obeikandl.com

Conclusions and recommendations:

Findings:

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

(1) an improvement in the degree of nerve conduction in the hand.
(2) an improvement in grip strength.
(3) an improvement in the extent of the wrist motor.
(4) an improvement in the degree of pain sensation (the degree of improvement in pain) in the hand.
(5) Qualifying Program has a positive effect, effective and rapid in the return of the natural functions of the hand were to increase muscle strength and range of detailed motor wrist.

Recommendations:

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

(1) Guided by the qualification program proposed under study at the rehabilitation of the injured (carpal tunnel syndrome).
(2) Interest in implementing the program down, and in order to maintain the muscle strength of the muscles working on the hand, and the extent of motor and improve the degree of pain.
(3) Further research in the field of sports rehabilitation and injury, especially in the field of neuropathy and Achtnaqatha.
(4) Increased attention to the prevention of injuries in the region Alrsgeip.
(5) Continue to perform therapeutic exercises even after the completion of the Qualifying Program.

Obeikandi.com

Abstract

Research entitled: "The rehabilitation program of exercises and its effect on carpal tunnel syndrome without surgery," This research aims to identify the impact of rehabilitation program for people infected with carpal tunnel syndrome without surgery in the nerve conduction variables, and dynamic range, the strength of grip, and the researcher used the experimental method on a sample of men and women of (10) with an average age of 28 years, and the results of the existence of statistically significant differences for the benefit of the program in the qualifying telemetric an improvement in the variables under consideration.

obeikandl.com