

الفصل الخامس

٥ / • الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

١/٥ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥/١ الاستنتاجات :

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

٥/١/١ وجود تحسن في درجة التوصيل للعصب الأوسط باليد.

٥/١/٢ وجود تحسن في قوة القبضة .

٥/١/٣ وجود تحسن في المدى الحركي لرسغ اليد .

٥/١/٤ وجود تحسن في درجة الإحساس بالألم (تحسن درجة الألم) باليد .

٥/١/٥ البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي وفعال وسريع في عودة الوظائف الطبيعية لليد

متمثلة في زيادة القوة العضلية والمدى الحركي لمفصل الرسغ .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بالآتي :

١/٢/٥ الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح قيد الدراسة عند تأهيل المصابين (بمتلازمة النفق الرسغي) .

٢/٢/٥ الاهتمام بتنفيذ البرنامج باستمرار، وذلك للمحافظة على القوة العضلية للعضلات العاملة على اليد، والمدى الحركي، وتحسن درجة الألم .

٣/٢/٥ الاستمرار في أداء التمرينات التأهيلية حتى بعد انتهاء البرنامج .

٤/٢/٥ زيادة الاهتمام بالوقاية من الإصابات بالمنطقة الرسغية .

٥/٢/٥ إجراء مزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي والإصابات وخاصة في

مجال اعتلال الأعصاب واختناقاتها.