

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ استنتاجات البحث .

٥/٢ توصيات البحث .

## ٥/ الاستنتاجات والتوصيات :

### ١/٥ استنتاجات البحث :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا الى المعالجات الإحصائية والبرنامج التاهيلي المقترح والإمكانيات المتاحة من أدوات مستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- (١) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية ( تمرينات تاهيلية مع التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة ) والمجموعة الضابطة ( تمرينات تاهيلية فقط ) في تقليل درجة الالم لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسن قياسات المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن قياسات القوة العضلية لعضلات الظهر والبطن والرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
- (٤) استخدام التمرينات التاهيلية مع التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة لها تأثير أفضل وأسرع في خفض مستوى الالم، و تحسين المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية وكذلك قوة عضلات البطن والظهر والرجلين من استخدام التمرينات التاهيلية فقط في حالات الإصابة بالمرق النسا .

## ٢/٥ توصيات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث ان يوصي بما يلي :

- (١) الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح قيد الدراسة عند تأهيل المسابين بالم عرق النسا للحالات المماثلة .
- (٢) ضرورة الاستدلال بدرجة الالم في جميع مراحل القياسات خلال تطبيق البرنامج المقترح.
- (٣) الاستمرار في اداء تمارينات المرحلة الثالثة من البرنامج التأهيلي المقترح بانتظام بعد الانتهاء من البرنامج التأهيلي وذلك للوقاية من ظهور الالم مرة اخرى.
- (٤) الاعتماد على المجهود البدني في الأنشطة اليومية قدر المستطاع لتجنب ضعف العضلات وارتخائها ، وخاصة عضلات البطن والظهر.
- (٥) الاهتمام بممارسة برامج تمارينات بصورة منتظمة بعد سن ٣٠ سنة للوقاية من الالم اسفل الظهر ومنها الم عرق النسا.
- (٦) الاهتمام بالتوعية بالعادات القوامية الخاطئة وكذلك أسباب الالم أسفل الظهر وطرق الوقاية منها وعلاجها والتأكيد على أهمية النشاط الحركي.
- (٧) عدم اللجوء الى العلاج الجراحي الا للضرورة القصوى.
- (٨) إجراء مزيد من الدراسات في مجال العلاج بكاسات الهواء (الحجامة ) عامة ،وفي مجال التأهيل الرياضي بكاسات الهواء (الحجامة) خاصة.