

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : مراجع الشبكة العنكبوتية (الانترنت) .

المراجع

أولا : المراجع العربية

١. أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨ م .
٢. أبو العلا عبد الفتاح : موسوعة الطب البديل ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٣. احمد حسن ابراهيم : دراسة مقارنة لتأثير التدليك العام والجزئي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٤. احمد حنفي : الحجامه ، مكتبة دار السعادة ، القاهرة .
٥. احمد حلمي صالح : الجامع في علم الحجامه . مكتبة مدبولي . القاهرة . ٢٠٠٦ م .
٦. احمد رزق شرف : الأسس العلمية للحجامه . أولاد الشيخ . القاهرة . ٢٠٠٥ م .
٧. احمد عبد الرشيد : موسوعة الحجامه لمرضى امه الاسلام ، مصر للخدمات العلمية، القاهرة، ٢٠٠٣ م .
٨. احمد على حسن ، رفيق هارون عبد الوهاب : تأثير برنامج حركي مقترح على زيادة مرونة الجذع للمصابين بالام اسفل الظهر . بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية . كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم . جامعة حلوان . العدد الرابع والعشرون . اكتوبر ١٩٩٥ م .
٩. احمد فكري المنسي : برنامج تاهيلي لكفاءة العمود الفقري في حالات الإصابات بالام اسفل الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٨ م .
١٠. احمد محمد سيد احمد : اثر برنامج تمارينات مقترح لتأهيل عضلات الظهر بعد استئصال الغضروف القطني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .

- ١.١ . احمد محي الدين العجوز : الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٨ م .
- ١.٢ . أسامة رياض : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر . ٢٠٠٠ م .
- ١.٣ . اسامة رياض : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١.٤ . أسامة رياض : القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
- ١.٥ . اشرف الدسوقي احمد شعلان : تأثير برنامج تمارينات مقترح على الكفاءة الوظيفية للعمود الفقري بعد التدخل الجراحي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
- ١.٦ . بسول نمبارك : آلام الظهر الأسباب والعلاج . ترجمة وداد الشيخ . بيروت . الدار العربية للعلوم . ط ١ . ١٩٨٨ م .
- ١.٧ . حجازي عبد السيد ابراهيم : مقارنة تأثير التمارينات الاستاتيكية والديناميكية لمرض الام الظهر السفلي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٨١ م . حجازي عبد السيد ابراهيم : مقارنة تأثير التمارينات الاستاتيكية والديناميكية لمرض الام الظهر السفلي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ١.٨ . حسن محمد النواصرة : علم التشريح للجهاز الحركي ، دار الجامعين للطباعة ، ٢٠٠٧ م .
- ١.٩ . حمدي محمد جودة القليوبي : اثر برنامج مقترح مع استخدام طرق مختلفة للشد على تخفيف آلام عرق النساء المصاحبة للانزلاق الغضروفي القطني ، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٠ . حياة عياد روفانييل : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف . الاسكندرية . ١٩٩١ م .

٢١. خالد أبو الفتوح فضالة : الطب الجراحي الحجامه ، دار الكتب العلمية ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
٢٢. زاد المعاد فسي هدى : الجزء الثالث ، مكتبة الصفا ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- خير العباد
٢٣. سامية عبد الرحمن عثمان : تأثير برنامج تمرينات علاجية لالام الظهر للعاملين بهيئة قصور الثقافة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
٢٤. صالح عبده الزغبسي : الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٥ م .
٢٥. صهبا محمد احمد بندق : تأثير العلاج بكؤوس الهواء مع الإدماء على كلامن مستقبلات انتروكوكين والخلايا الطبيعية القاتلة في مرضى الروماتويد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية طب الأزهر (بنات) ، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٥ م .
٢٦. طارق محمد صادق : تأثير برنامج تمرينات تاهيلية مقترح لعلاج الرباط الصليبي الامامي بدون جراحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
٢٧. طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - وفاء تحميل القوة - المرونة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
٢٨. عادل علي حسن : الرياضة والصحة ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٢٩. عباس الرمليسي : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م
- محمد شحاتة ،
٣٠. عبد الحليم عبد المنعم مكاشة : تأثير التمرينات العلاجية على بعض المتغيرات المرتبطة بإصابات الانزلاق الغضروفي القطني من الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

٣١. **عبد العظيم العوادلي** : الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٣٢. **عبد القادر السديрани** : الدواء العجيب ، سوريا ، ٢٠٠٨ م .
٣٣. **عبد المجيد عبد الفتاح عوض** : تاهيل عضلات الرقبة بعد العلاج الجراحي للانزلاق الغضروفي العنقي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ م .
٣٤. **عبد الهادي عبد الرحمن** : الإبر الصينية ، دار الحوار ، سوريا ، ١٩٩٨ م .
٣٥. **عزالدين عبد الوهاب الكردي** : تأثير برنامج مقترح لعلاج الام اسفل الظهر على مرونة الجذع وقوة عضلات البطن والظهر للرجال من سن ٣٥ - ٤٥ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
٣٦. **عزت محمود الكاشف** : التمرينات التاهيلية للرياضيين ومرضى القلب . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة . ١٩٩٠ م .
٣٧. **عمار عبد الرحمن قبيع** : الطب الرياضي . وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي . جامعة الموصل . العراق . ١٩٨٩ م .
٣٨. **فـسان جـفـر** : الحجامة العلاج بكاسنات الهواء ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ٢٠٠٥ م .
٣٩. **فاطمة محمد جواد** : تاثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية على انحراف الانحناء الجانبي وزيادة التقعر القطني للعمود الفقري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية (٩-١١) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٤٠. **فراج عبد الحميد توفيق** : أهمية التمرينات البدني في علاج التشوهات القوامية ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٥ م .
٤١. **ليلى عبد العزيز زهران** : اثر برنامج حركي مقترح على تخفيف آلام أسفل الظهر ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس ، ١٩٨٢ م .

- ٤٢ . مجدي محمد عفيفي : تأثير التمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٣ . مجدي محمد على وكوك : برنامج مقترح لتاهيل العضلات العاملة على الكتف اصلاح الخلع المتكرر . رسالة دكتوراة . جامعة طنطا . ١٩٩٦ م .
- ٤٤ . محمد صبحي حسنين : القوام السليم للجميع . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٩٥ م .
- ٤٥ . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الاول ، الطبعة الثانية . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٦ . محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، الطبعة الثالثة . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤٧ . محمد صبحي عبد الحميد : تربية القوام ، دار باتسية ، الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
- ٤٨ . محمد عادل رشدي : الام اسفل الظهر (وقاية - فحص - تشخيص - علاج) ، منشأة دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٤٩ . محمد عادل رشدي : العلاج الطبيعي . منشأة دار المعارف . الاسكندرية . ٢٠٠٣ م .
- ٥٠ . محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين . القاهرة . دار الفكر العربي . ١٩٩١ م .
- ٥١ . محمد قناري بكري : الاصابات الرياضية والتاهيل الحديث . مركز الكتاب للنشر . القاهرة . ٢٠٠٠ م .
- ٥٢ . محمد كمال مصطفى : اسرار العلاج بالماء الساخن والاسترخاء ، دار الطلائع ، ١٩٩٨ م .

٥٣. **محمد نبويه** : العلاج بالحجامة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الصفا ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
٥٤. **محمود يحيى سعد** : علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩١ م .
٥٥. **محمود يحيى سعد** : اثر برنامج مقترح على تخفيف الم المنطقة القطنية في العمود الفقري ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م
- صبحي عبد الحميد ، حسام شمرارة**
٥٦. **محي الدين مصطفى محمود** : دراسة مقارنة بين تاثير كلا من التدليك الرياضي وتدليك الشياتسو على استشفاء الجهاز العضلي العصبي وبعض المتغيرات الفسولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، حلوان ، ٢٠٠٢م
٥٧. **مختار سام** : اصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر الرياضي ١٩٨٧م
٥٨. **مصطفى محمد امام** : الحجامة والطب ، الطبعة الثانية ، الفجر ، القاهرة ٢٠٠٦م
٥٩. **مصطفى محمد امام** : الملزمة التفصيلية للحجامة ، مكتبة اولاد الشيخ ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
٦٠. **ميرفت السيد يوسف** : مشكلات الطب الرياضي ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ١٩٩٨م
٦١. **ناصر مصطفى محمد** : تأثير برنامج تمارينات مقترح على بعض تشوهات القوام لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية بالمنيا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠م .
٦٢. **هشام محمد عزت** : تأثير برنامج للتمرينات العلاجية على عزم عضلات الظهر في حالات الم اسفل الظهر المزمنة لاختصاصي العلاج الطبيعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلاج الطبيعي ، ١٩٩١م

٦٣. هليسا عبد الله : الحجامه الحديثه . ترجمه محمد فكري أنور . مكتبة مديولي . القاهره ٢٠٠١ م .
٦٤. هينم محمد حافظ : المقارن بين اثر الوخذ بالإبر الصينيه والتنبيه الكهربى للاطراف الحسيه والعصبيه عبر الجلد للمرضى الذين يعانون من تأكل الفقرات العنقيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعه القاهره ، ١٩٩٤ م
٦٥. وائل محمد محمد إبراهيم : اثر برنامج تاهيلي مع استخدام بعض الوسائل المصاحبه على مصابى الانزلاق الغضروفى القطنى ، رساله دكتوراه غير منشوره . كلية التربية الرياضيه للبنين جامعه الإسكندريه ١٩٩٧ .
٦٦. وائل محمد محمد إبراهيم : تأثير برنامج حركى تاهيلي مقترح مدعم بوسائل طبيعيه مصاحبه على الام العنق ، المجلة العلميه للتربية البدنيه الرياضيه كلية التربية الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، العدد الثلاثون ، اغسطس ١٩٩٧ م .
٦٧. ياسر احمد ابراهيم مشرف : اثر برنامج مقترح لتاهيل المصابين بالام المنطقه العنقيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه ببور سعيد ، جامعه قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
٦٨. ياسمين سعيد التلاوي : تأثير برنامج (صحى - رياضى) مقترح على تشوهات العمود الفقرى الأكثر شيوعا لدى المعاقين حركيا ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه ، جامعه طنطا ، ٢٠٠٧ م .

ثانياً : مراجع الأجنبية :

69. *Aaberg,E* : Muscle mechanics ,library of congress cataloging, u.s.a, 1998
70. *Arnaheim D,D* : Principle of athletic training, th ed, london, brown el bench mark, 1997
71. *Boneva L, et al* : Rokovodstvo no kenezterapee, medtsena e fezkoltora, cofey.1987 .
72. *Borensteion* : Nekpain medical diagnosis and comprehensive management congress publication data, 1996.
73. *Bruce Reider* : The orthopaedic physical examination, 2/e. Elsevier saunders. Philadelphia, pennsylvania.2005
74. *Bullough P. G.* : The intervent ebral disc , pfizer egypt, cairo,egypt,1993.
75. *Cailliet,R,* : Spine disorders and deformities,in kattke,f.j.(editain rehabilitation,4 the. Ed w .b.sounders philadladelphia,1990.
76. *Calliet* : Low back pain 2 nd edition.vis company philadalphia.1999
77. *Campello* : Physical exercise and low bial se cond .j.med.scine sport,1996 apr ; 6 (2) ; 63_72, denmark
78. *Dean richards* : Simple health maintenance .superior health products pty ltd .isbn no 095888773x. 1991
79. *Dolan et* : Can exercive theraby improve the out come of microdisctomy, depatment of anatomy, universty of bristol, united kingdom,25(12):1523-1532,2000

80. *Harold B. Falls* : Ann m.boylar, red k. Dishman, essentials of fitness, saunders college philadelphia, 1980
81. *Hofstee,-d-j;* : " Randomized controlled study of bed
gijtenbeek,-j-m; rest and physiotherapy for acute
hoogland,-p-h sciatica"journal-of-neurosurgery,
United -States ,(2002jan);96(1suppl):
45-9
82. *Inoue,-m; kitakoji,-* : " Relief of low back pain immediately
h; ishizaki after acupuncture treatment--a
randomized , placebo controlled trial "
, acupuncture-in-medicine-journal-of-
the-british-medical-acupuncture-
society ,england,(2006sep), 24(3): 103-8
83. *James, H.R.* : Fitness and of rehabilitation programs
for special opulation", w.c.b., brown
and benchmar publishers, new york.
1994
84. *Jennifer M.lee* : Aids to physiotherapy . Churchill
livingstone . New york . 1978.
85. *Li,-l-c;* : Physical therapy management of low
bombardier,-c back pain,an exploratory survey of
therapist approaches ", physical-
therapy , united-states, (2001 apr);
81(4): 1018-28 .
86. *Macpherson,-H;* : Acupuncture for low back
Thorpe,-L; pain",complementary-therapies-in-
Thomas,-K; medicine ,scotland,(2004 mar); 12(1):
Campbell,-M 38-44.
87. *Molkia ,E* : Exercise programs for sulisects with
low back disorde scanned j- med sci
sports.1996.

88. *Plastanga, N.*, : Anatomy and human movement structure and function , rd ed ., great britian butterworth , heinemann , 1998
89. *Rain ph. M. V.* : Management of common muscle skeletal disorpers, 2nd .,ed., j. B. Leppinco ii, co., new york, 1990.
90. *Robert V. Hocky* : Physical fitness the pathway to health full living times mirrar, masby college puplishing, 1985.
91. *Rolf wirhed* : Athletic ability & the anatomy of motion . Tr. England wolf medical publications . 1984 .
92. *Sherman,-K-J* : " The diagnosis and treatment of chronic back pain by acupuncturists, chiropractors, and massage therapists " , clinical-journal-of-pain , united-states (2006 mar-apr); 22(3): 227-34 .
93. *Sherman,-K-J; Cherkin,-D-C; Hogeboom,-C-J* : "The diagnosis and treatment of patients with chronic low-back pain by traditional Chinese medical acupuncturists" , journal-of-alternative and complementary medicine new york (dec 2001);7(6):641-50.
94. *Sherman,-K-J; hogeboom,-C-J; cherkin,-D-C* : " How traditional chinese medicine acupuncturists would diagnose and treat chronic low back pain", complementary-therapies-in-medicine, unitedstat ,(2001sep);9(3),146-53 .
95. *Soal-Jr* : Dynamic muscularstabilization in the nonperativ treatment of lumperpain syndrome 1990 .Aug .19 (8)
96. *Sugar,-O* : Charles lasegue and his'considerations on sciatica", jama-the-journal-of-the-American-medical-association, (1985 mar) 22-29; 253(12): 1767-8.

97. *Teitz,-C-C; Cook,- D-M* : " Rehabilitation of neck and low back injuries" , clinics-in-sports-medicine , united-states,(1985 jul); 4(3): 455-76 .
98. *William Peter* : Grasy anatomy , 34th , ed , living stone , new york , 1980
99. *William E. Prentice* : Rehabilitation techniques in sport medicine college publishing the uni of north carolina . 1990.
100. *Zhang,-Y* : "The needling technique and clinical application of point zhibian", journal-of-traditional-chinese-medicine, .(2004 sep); 24(3): 182-4 .

ثالثا : مراجع الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) :

101. <http://www.healthalternative.com.au/massage-cupping.html>
102. <http://massagecupping.com/>
103. http://www.infovisual.info/03/020_en.html
104. www.geocities.com/new_nour/vvvc.jpg
105. http://www.spine-health.com/topics/cd/d_sciatica/sciatica.html
106. www.koreanmedicine.net/10news/image/%B9%E6%B1
107. <http://massagecupping.com>
108. <http://www.balancedbody.us/deepmassage.htm>
109. <http://www.highbeam.com/library/docfree.asp?DOCID=1G1>
110. http://findarticles.com/p/articles/mi_m0ISW/is_258/ai_n8592752/?tag=content;coll
111. <http://www.healthalternative.com.au/massage-cupping.html>
112. <http://archimedes.fas.harvard.edu/cgi-bin/dict?name=webster&lang=en&word=sciatica&>
113. <http://209.85.129.132/u/harvarduis?q=cache:Pyii7o7th2MJ:>

114. <http://www.dfc.harvard.edu/can/complementary-and-alternative-medicine/View.aspx%3Flang%3Den%26audienc%3D0%26doc%3DCDR0000458088+cupping+therapy&cd=1&hl=ar&ct=clnk&ie=UTF-8&inlang=ar>
115. www.Nooran.org
116. http://www.spine-health.com/topics/cd/d_sciatica/sciatica.html
117. tebasel.com/vb/showthread.php?t=42 –
118. <http://www.highbeam.com/doc/1G1-111496975.html>
119. http://www.acupunctureproducts.com/acupuncture_meridians.htm

قائمة المصروفات

مرفق (١): أسماء السادة الخبراء.

مرفق (٢): مخاطبة السادة الخبراء.

مرفق (٣): استمارة بيانات عينة.

مرفق (٤): كاسات الهواء

مرفق (أ)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء (*)

م	الاسم	الجامعة	الكلية	القسم
١.	أ.د/ احمد سيد احمد	بورسعيد	التربية الرياضية	علوم الصحة
٢.	أ.م.د/ احمد عمران	الاسكندرية	التربية الرياضية	علوم الصحة
٣.	أ.د/ حسن النواصرة	الاسكندرية	التربية الرياضية	علوم الصحة
٤.	أ.د/ حمدي عبد الرحيم	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
٥.	أ.م.د/ سهام الغمري	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
٦.	أ.د/ شريف يوسف	الاسكندرية	التربية الرياضية	علوم الصحة
٧.	أ.د/ عبد الباسط صديق	الاسكندرية	التربية الرياضية	علوم الصحة
٨.	أ.د/ مجدي الحلاوي	طنطا	الطب البشري	مخ واعصاب
٩.	أ.د/ مجدي محمود وكوك	طنطا	التربية الرياضية	علوم الصحة
١٠.	أ.م.د/ محسن الدروي	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
١١.	أ.د/ محمد قدري بكري	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
١٢.	أ.د/ ميرفت رضا	الاسكندرية	التربية الرياضية	علوم الصحة
١٣.	أ.د/ نظمي درويش	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
١٤.	أ.د/ ياسر الشافعي	حلوان	التربية الرياضية	علوم الصحة
١٥.	أ.د/ ياسر عبده	طنطا	الطب البشري	عظام

مرفق (٢)

مخاطبة السادة الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد..

يقوم الباحث / صفوت احمد موسى محمد بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعه " برنامج تأهيلي لتخفيف آلام عرق النسا باستخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة " .

يتناول البحث وضع برنامج تأهيلي يحتوي على (تمارينات تأهيلية - طرق متنوعة من التدليك بكاسات الهواء على مسارات ونقاط الطاقة الحيوية) وذلك لتخفيف آلام عرق النسا ، ويتم إجراء البحث على عينة من الرياضيين وغير الرياضيين الذين يعانون من الإصابة بآلام عرق النسا بناء على تشخيص الطبيب المختص ويهدف البرنامج إلى (تحسين القوة العضلية - تحسين المدى الحركي - تخفيف الألم) .

وحيث أن سيادتكم احد الخبراء في مجال البحث العلمي فان الأمل كبير في الاستفادة من توجيهات وإرشادات سيادتكم.

لذا نرجوا من سيادتكم التكرم بالتعاون والمساهمة وإبداء الرأي في البرنامج المقترح وذلك لإثراء هذا البحث وتحقيق أهدافه.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لمساهمتمكم الايجابية

ولصادق تعاونكم.

الباحث

بيانات شخصية خاصة بالخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

التليفون :

مرفق (٣)

استمارة بيانات عينة

استمارة رقم ()

اليوم : التاريخ (قبلي) : (بعدي) :

الاسم : السن :

طبيعة العمل :

طبيعة الانشطة اليومية بعد العمل :

الوضع الذي حدثت فيه الاصابة :

الحالات التي يظهر او يزداد فيها الالم :

الحالات التي يختفي او يقل فيها الالم :

هل يوجد تاريخ سابق للاصابة بالام الظهر :

• الوزن : الطول :

• مرونة الظهر اماما : قبلي : بعدي :

• مرونة الظهر خلفا : قبلي : بعدي :

• مرونة الظهر للجانب الأيمن : قبلي : بعدي :

• مرونة الظهر للجانب الأيسر : قبلي : بعدي :

• مرونة المنطقة القطنية (شوبر) : قبلي : بعدي :

• قوة عضلات البطن : قبلي : بعدي :

• قوة الظهر : قبلي : بعدي :

• قوة الرجلين : قبلي : بعدي :

ملاحظات :

مرفق (٤)

كاسسات المسواء



Fesal.net

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الاعتماد على الآلة والابتعاد عن ممارسة الأنشطة البدنية أدى الى ضعف عضلات الجسم وخاصة عضلات البطن والظهر وكان من اهم أعراض هذا الضعف هو الام اسفل الظهر عامة والم عرق النسا خاصة ولا يتوقف تأثير الم عرق النسا على الحالة الصحية والبدنية للمريض فقط ولكن يمتد تأثيرها على المجتمع كافة حيث تتسبب هذه الاصابة في انخفاض المستوى الانتاجي للفرد مما يؤثر على الحالة الاقتصادية للفرد والمجتمع .

وتعتبر التمرينات التاهيلية من افضل وسائل تخفيف الام اسفل الظهر وعرق النسا حيث انها تعمل على علاج اصل المشكلة وهو ضعف العضلات العاملة على منطقة الظهر والبطن مما يعمل على تخف الالم بل ومنع ظهوره مرة اخرى.

ولقد تم استخدام تنشيط نقاط الطاقة في علاج عدة امراض بنجاح منذ الاف السنين حيث تعتمد فكرة العلاج على سريان الطاقة الحيوية في مسارات خاصة على سطح الجلد مرتبطة بكل اعضاء الجسم ، وتوجد على كل مسار عدة نقاط للطاقة تمثل محطات للطاقة ، وعند حدوث أي خلل في سريان الطاقة يظهر المرض في العضو الذي ترتبط به تلك المسارات بل ويمكن اكتشاف الامراض من خلال فحص نقاط الطاقة المرتبطة بالعضو المصاب.

ويعتبر استخدام كاسات الهواء(الحجامة) من اشهر طرق تنشيط نقاط الطاقة وعلاج الخلل في سريان الطاقة الحيوية في مساراتها على الجلد ، كما ثبتت فاعلية استخدام التدليك بكاسات الهواء (الحجامة) في علاج الكثير من الامراض العضال وخاصة تخفيف الالم، ولكنه بالطبع اندثر مع طوفان الطب الغربي.

ونظرا لما يسببه الم عرق النسا من توقف شبه كامل لانشطة الحياة اليومية للشخص المصاب لذا تعتبر سرعة الشفاء من العوامل الهامة في البرنامج التاهيلي ، وحيث ان الالم هو المعوق الرئيسي للتقدم في مراحل التاهيل ، ونظرا لفاعلية التدليك بكاسات الهواء (الحجامة) في تخفيف الالم .. لذا يقوم الباحث في تلك الدراسة باستخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة كاحد الوسائل المساعدة في برنامج تاهيلي مقترح لتخفيف الم عرق النسا .

أهداف البحث :

التعرف على تأثير برنامج تاهيلي مقترح لتخفيف الم عرق النساء باستخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة من حيث :

- (١) تحديد تأثير البرنامج على معدلات الام بالمنطقة القطنية والرجلين.
- (٢) تحديد تأثير البرنامج على مرونة العمود الفقري في الاتجاهات المختلفة ومرونة العمود الفقري.
- (٣) تحديد تأثير البرنامج على قوة عضلات الظهر والبطن والرجلين .

فروض البحث :

- (١) يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن درجة الام لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن قياسات المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن قياسات القوة العضلية لعضلات الظهر والبطن والرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي (القبلي - البعدي) على مجموعتين تجريبية وضابطة لمامته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرجال المترددين على مركز (الصفوة للتأهيل الحركي) بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية، و اشتملت العينة على (٢٠) مصابا بالام عرق النسا ، يتراوح عمرهم ما بين (٣٥ : ٥٥) سنة ، وقد تم تشخيص حالتهم من قبل طبيب متخصص .

مجالات البحث :

- أ. المجال البشري : اشتمل المجال البشري على مجموعة من الرجال المصابين بالام عرق النسا في المرحلة العمرية ٣٥ حتى ٥٥ سنة
- ب. المجال الزمني : تم اجراء التجربة الاساسية في الفترة من ١/١٢/٢٠٠٨م حتى نهاية ٣/٣٠/٢٠٠٩م
- ج. المجال الجغرافي : اختار الباحث (مركز الصفوة للتأهيل الحركي) بمدينة شبين الكوم بمحافظة المنوفية

وسائل جمع البيانات :

اولا : استمارة عينة :

وتحتوي على استمارة تسجيل البيانات الخاصة بكل حالة وتشمل بيانات (السن - الطول - الوزن - مرونة العمود الفقري (اماما ، خلفا ، يمينا ، يسارا) - مرونة المنطقة القطنية (اختبار شوبر) - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات البطن)

ثانيا: الأجهزة المستخدمة:

- (١) جهاز الرستاميتير Restameter : لقياس الطول بالسنتيمتر .
- (٢) ميزان طبي : لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- (٣) جهاز قياس مرونة العمود الفقري اماما .

- (٤) جهاز الديناموميتر.
- (٥) مقياس التناظر البصري (V.A.S) .
- (٦) شريط قياس اطوال مدرج بالسنتيمتر.
- (٧) حزام من الجلد او القماش.
- (٨) ساعة ايقاف .
- (٩) كاسات هواء (كاسات حجامة).

القياسات المستخدمة :

- (١) قياس مرونة العمود الفقري اماما
- (٢) قياس مرونة العمود الفقري خلفا
- (٣) قياس مرونة العمود الفقري جانبا
- (٤) قياس مرونة المنطقة القطنية
- (٥) قياس قوة عضلات الظهر
- (٦) قياس قوة عضلات الرجلين
- (٧) قياس قوة عضلات البطن
- (٨) قياس مستوى الالم

خطوات تنفيذ البرنامج التاهيلي قيد البحث :

• التجربة الاستطلاعية :

في ضوء مشكلة البحث قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من خمس رجال تم اختيارهم من مجتمع البحث الاصلي وذلك في مركز (الصفوة للتاهيل الحركي) بمدينة شبين الكوم في الفترة من ٢٨/٩/٢٠٠٨م حتى ٢٥/١١/٢٠٠٨م .

• التجربة الاساسية

تم تنفيذ البرنامج التاهيلي المقترح في الفترة من ٢٠٠٨/١٢/١م وحتى ٢٠٠٩/٣/٣٠م وقد قام الباحث باجراء القياسات لجميع افراد العينة تحت نفس الظروف وبنفس الطريقة في القياس فقا للاجراءات التالية :

تطبيق البرنامج التاهيلي المقترح قيد البحث:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التاهيلي المقترح على عينة البحث وعددها (٢٠) مصاب حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها (١٠) مصابين حيث تم استخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة مع التمرينات التاهيلية ،والمجموعة الضابطة وعددها (١٠) مصابين حيث تم استخدام التمرينات التاهيلية فقط .

يتم التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة مرتين في كل جلسة كل مرة لمدة (١٠ ق) عشرة دقائق تقريبا وذلك في بداية ونهاية كل وحدة تاهيلية لتنشيط نقاط الطاقة ،وتنشيط الدورة الدموية بالمنطقة القطنية .

مدة البرنامج لكل مصاب (٦) اسابيع مقسمة الى ثلاث مراحل كل مرحلة اسبوعين وكل اسبوع ثلاث جلسات مدة الجلسة (٤٠ : ٦٠) دقيقة .

خطوات البحث :

قام الباحث بالخطوات التالية لإتمام البحث :

- تصميم البرنامج المقترح من خلال تحليل الدراسات والبحوث والمراجع
- عرض البرنامج على الخبراء من المتخصصين في مجال الاصابات والتاهيل من أساتذة كلية التربية الرياضية وكذلك أساتذة المخ والأعصاب وأساتذة العظام بكلية الطب .
- تحديد أدوات القياس الملائمة لتطبيق البحث والتأكد من مدى صلاحيتها.
- تطبيق البرنامج بشكل فردي على كل أفراد العينة.
- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها احصائيا.

المعالجة الإحصائية :

تم تجميع ومعالجة البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها احصائيا باستخدام برنامج الحزم الاحصائية (SPSS).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

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

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في انخفاض درجة الألم لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن قياسات المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية لصالح المجموعة التجريبية.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن قياسات القوة العضلية لعضلات الظهر والبطن والرجلين لصالح المجموعة التجريبية.
- (٤) استخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة مع التمرينات التاهيلية لها تأثير أفضل واسرع في خفض مستوى الألم، و تحسين المدى الحركي للعمود الفقري ومرونة المنطقة القطنية وكذلك قوة عضلات البطن والظهر والرجلين من استخدام التمرينات التاهيلية فقط في حالات الاصابة بالم عرق النسا .

التوصيات :

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 التاهيلي المقترح قيد الدراسة عند تأهيل المصابين بألم عرق النسا.
- (٢) ضرورة الاستدلال بدرجة الألم في جميع مراحل القياسات خلال تطبيق البرنامج المقترح.
- (٣) الاستمرار في أداء تمارينات المرحلة الثالثة من البرنامج التاهيلي المقترح بانتظام بعد الانتهاء من البرنامج التاهيلي وذلك للوقاية من ظهور الألم 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 الأم أسفل الظهر ومنها الم عرق النسا.
- (٦) الاهتمام بالتوعية بالعادات القوامية الخاطئة وكذلك أسباب الأم أسفل الظهر وطرق الوقاية منها وعلاجها والتأكيد على اهمية النشاط الحركي.
- (٧) عدم اللجوء الى العلاج الجراحي إلا للضرورة القصوى.
- (٨) اجراء مزيد من الدراسات في مجال العلاج بكاسات الهواء (الحجامة) عامة ، وفي مجال التاهيل الرياضي بكاسات الهواء (الحجامة) خاصة.

*Tanta University
Faculty of Physical Education
Dept. of Sports Health Sciences*



***Rehabilitation program to Relief the pain
of sciatica using cupping massage
on energy points***

Presented by the researcher:

Safwat Ahmed Mosa Mohammed

Professional athlete at the University of Menoufia

*Among the requirements of getting a master degree
(MD) in physical education:*

Under Supervision of:

Magdy Mahmoud Wakwak

*Professor of Sports Injuries and Rehabilitation
Dept. of Sports Health Sciences/Faculty
of Physical Education
Tanta University*

2009

The summary

Introduction and research problem:

The dependence on the machine and away from the practice of physical activity weakened muscles of the body, especially the abdominal muscles, back, and was the main symptoms of this weakness is the general lower back pain and sciatica pain does not stop the impact of private pain sciatica on the health status and physical health of the patient only, but extends its impact on society all where it causes the injury in the low-level production of the individual which affects the economic situation of the individual and society.

The exercise of qualifying the best means of relieving lower back pain and sciatica, as it continued to work to address the problem and is working on muscle weakness back and abdominal area, which works to ease pain and prevent the appearance again.

I have been using activation energy points in the treatment of many diseases successfully for thousands of years with the idea of treatment depends on the validity of bioenergy in the special tracks on the surface of the skin associated with each of the body, and there are on each track several points of energy are power stations, and in the event of any imbalance in the force Energy: The disease in the organ with which they are being waged, but the tracks can be detected through the examination of diseases of the points associated energy Baledo injured.

The use of air cups (cupping) of the most popular ways of stimulating energy points and treat the imbalance in the vital energy flow in its tracks on the skin, also proved effective, the use of massage Bkasat air (cupping) in the treatment of many incurable diseases, particularly pain relief, but of course, ceased with the flood of Medicine west.

Given the pain caused by sciatic nerve from an almost complete halt to the activities of daily life of an infected person, so is the speed of recovery are important factors in qualifying program, and where the pain is the main impediment to progress in the qualification, because the effectiveness of massage Bkasat air (cupping) in pain relief .. Therefore, a researcher in the study using air massage Bkasat points of energy as one means of assistance in the rehabilitation program proposal to ease the pain of sciatica.

Research objectives:

Identify the impact of the rehabilitation proposal to ease the pain of sciatica using massage Bkasat air points of energy in terms of:

- (1) Determine the impact of the program on rates of lumbar pain in the region and the two men.
- (2) Alr.s. determine the effect of the flexibility of the spine in different directions and flexibility of the spine.
- (3) Determine the impact of the program on the strength of back muscles and the abdomen and legs.

Research assumptions:

- (1) existence statistically significant differences between the experimental group and control group in improving the degree of pain for the experimental group.
- (2) existence statistically significant differences between the experimental group and control group in Improved dynamic range measurements of the spine and flexibility of the lumbar area for the experimental group.

(3) existence statistically significant differences between the experimental group and control group in improving muscle strength measurements of the back muscles and the abdomen and legs for the experimental group.

Search procedures:

Research curriculum:

Researcher used the experimental method, using the experimental design (tribal - dimensional) on two experimental and officer of the suitability of the nature of the search.

The research sample:

Sample was selected in the manner deliberate search of the men who frequent the center (the elite of the rehabilitation of motor) the city of El Kom Menofia, and included the sample (20) suffering from pain, sciatica, aged between (35: 55) years, has been diagnosed from by a physician specialist.

Search areas:

A - the human sphere:

The human sphere included a group of men with sciatica pain in people aged 35 to 55 years

B - the time interval:

The basic experiment was done in the period From 1 / 12 / 2008 Till the end of the 30 / 3 2009

C - the geographical area:

Researcher chosen (El safwa Center for movement Rehabilitation) in Shebin Elkom city ,EL Menoufia province

Methods of collecting data:

I: The form data sample :

And a registration form containing data for each case include data (age - height - weight - the flexibility of the spine (an imam, a successor, left, right) - the flexibility of the lumbar area (Schober test) - The Power of muscles of the feet - of the back muscle strength - the power of the abdominal muscles)

II: Devices used:

- (1) a Alrstamitr Restameter: to measure the height in centimeters.
- (2) the balance of medical: to measure the weight kilogram.
- (3) A device to measure the flexibility of the spine Amama.
- (4) a Dinamomcitr.
- (5) visual analog scale (VAS).
- (6) included a tape measure lengths in centimeters.
- (7) belt of the skin or cloth.
- (8) hour suspension.

Measurements are used:

- (1) measuring the flexibility of the spine Amama
- (2) measure the flexibility of the spine to succeed

- (3) measuring the flexibility of the spine by
- (4) measuring the flexibility of the lumbar area
- (5) measure the strength of back muscles
- (6) measure the strength of muscle men
- (7) measure the strength of abdominal muscles
- (8) measuring the level of pain

Steps to implement the program qualifying under consideration:

- **the reconnaissance Experience :**

In the light of the research problem, the researcher conducting a survey on a sample of five men were selected from the original and the research community at the Center (the elite of the rehabilitation of motor) the city of El Kom in the period from 28/9/2008 until 25/11/2008.

- **the basic experience:**

Implementation of the program was proposed in the qualifying period from 1.12.2008 till 30.3.2009 The researcher has to conduct measurements for all the sample under the same conditions and with the same method of measurement in accordance with the following procedures:

Qualifying the proposed implementation of the program in question:

The researcher has the application of the proposed Qualifying Program sample sizes and number (20) where the injured were divided into two groups, the experimental group and number (10) patients have been used Bkasat air massage energy points with

exercise rehabilitation, and the control group and number (10) patients have been used exercise qualifying only.

Cupping massage on power points twice in each session, each time for (10 s) approximately ten minutes at the beginning and end of each unit to activate the qualifying points of energy, and stimulate circulation in the region of cotton.

Duration of the program for each injured (6) weeks divided into three stages, each stage two weeks, every week, three sessions for the meeting (40: 60) minutes.

Research steps:

The researcher has the following steps to complete the search:

- Design of the proposed program through an analysis of studies and research and reference
- View the program to the experts who specialize in the field of injuries and rehabilitation of Professor Faculty of Physical Education Teachers as well as the brain and nerves, bones and professors at the Faculty of Medicine.
- Identify tools appropriate measurement instrument for the application of research and make sure their suitability
- implementation of the program individually on each member of the sample
- Data collection, compilation, tabulation and processing of statistical

Statistical treatment:

Were collected and data processing and scheduling in preparation for the treated statistically using the Statistical Package (SPSS).

Conclusions and recommendations:

Conclusions:

In light of the goals of research and its findings within the research sample and Hsaisa Based on the statistical treatment program and qualifying the proposed possibilities of the tools used and after viewing the results and possible interpretation of the researcher to reach the following conclusions: \

- (1) no statistically significant differences between the experimental group and control group in the low degree of pain for the experimental group.
- (2) no statistically significant differences between the experimental group and control group in improving long kinetic measurements of the spine and flexibility of the lumbar area for the pilot group.
- (3) no statistically significant differences between the experimental group and control group in improving muscle strength measurements of the back muscles and the abdomen and legs for the experimental group.
- (4) the use of Cupping massage on points Correctional energy with exercise have an effect better and faster in reducing the level of pain, and improve dynamic range of the spine and flexibility of the lumbar area as well as the strength of the abdominal muscles, back and legs from the use of rehabilitative exercise only in cases of chronic pain, sciatica.

Recommendations:

In light of the objectives of research and recruitment Frodah within the sample and the statistical treatments used and the results of the experiment during the discussion and researchers can recommend the following:

- (1) Guided by the program qualifying under study at the proposed rehabilitation of the injured sciatic nerve pain.
- (2) Indispensability of the inferred degree of pain in all stages of the measurements through the application of the proposed program.
- (3) Continue to perform exercises the third phase of the program proposed qualifying Batzam after the completion of the program and qualifying for the prevention of the emergence of pain again.
- (4) Reliance on physical exertion in daily activities as much as possible to avoid muscle weakness and Artkhaiha, especially the abdominal muscles and back.
- (5) Interest in exercise programs exercise on a regular basis after the age of 30 years for the prevention of lower back pain and pain from sciatica.
- (6) Attention to awareness custom skeleton wrong reasons, as well as lower back pain and methods of prevention, treatment and emphasize the importance of physical activity.
- (7) Not to resort to surgical treatment unless absolutely necessary.
- (8) Further studies in the field of treatment by cupping in general, and in the field of sports rehabilitation by cupping in particular.