

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطزق محمد صبحى حسنين القياس للتقويم ، دار الفكر العربى للطبع والنشر ، ١٩٩٧ م .
- ٣- أحمد الصباحى عوض الله: الصحة الرياضية والعلاج الرياضى ، المكتبة العصرية ، بيروت ، ١٩٨٨ م .
- ٤- أحمد شفيق الخطيب: موسوعة المشاهدة العيانية ، جسم الإنسان ، مكتبة لبنان.
- ٥- أحمد فايز نماس : العلاج الحركى ، السلسلة رقم ٣ ، العلاج الطبيعى والتأهيل ، دار الفلك للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٩٨ م
- ٦- أسامة رياض : الاسعافات الأولية لإصابات الملاعب ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٧- _____ : أطلس الإصابات الرياضية المصور ، دار الفكر العربى للطبع والنشر ، ٢٠٠١ م
- ٨- أشرف الدسوقى شعلان: تأثير برنامج تمرينات مقترحة على الكفاءة الوظيفية للعمود الفقرى بعد التدخل الجراحى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .
- ٩- _____ : تأثير برنامج مقترح على تأهيل مفصل الركبة والعضلات العاملة عليه بعد جراحة إعادة إصلاح الرباط الصليبي الأمامى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢ م .

- ١٠- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، ط٢ ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ١١- حمدي أحمد ابراهيم سعد زغلول التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها ، دار المصرى للطباعة ، ٢٠٠١ م .
- ١٢- حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب (وقاية - اسعاف - علاج) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ١٣- خالد محمد عبد الله : التحليل الكهربائى لبعض العضلات العاملة : أثناء أداء مهارة رفع الضغط فى رياضة رفع الأثقال للمعوقين ، رسالة ماجستير غير منشورة . كلية تربية رياضية طنطا ٢٠٠٠ .
- ١٤- زينب عبد الحميد العالم : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربى للطبع والنشر .
- ١٥- صالح عبد الله الرغبى : الوجيز فى الإسعافات الأولية والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، دار الفكر للنشر ، عمان ، ١٩٩٥ م .
- ١٦- عادل سعد أحمد الهوارى : الإصلاح المجهرى للعصب الزنجى- العصب الأوسط وأعصاب الأصابع ، رسالة دكتوراة ، كلية الطب ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٧- عبد الباسط صديق حماد : تأثير برنامج تأهيل على درجات فطحة القدمين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .

- ١٨- عبد العظيم العوادلى : الجديد فى العلاج الطبيعى والإصابات الرياضية ، دار الفكر العربى للطبع والنشر ، ١٩٩٩ م .
- ١٩- عبده السيد أبو العلا : دور المدرب واللاعب فى إصابات الرياضة " الوقاية والعلاج " ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، ١٩٨٤م
- ٢٠- عزت محمود الكاشف التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٠ م .
- ٢١- على محمد عبد الرحمن: فسيولوجيا الرياضة ، أسس التحليل الحركى - دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٢- غادة ربيع غريب : تأثير تنمية التحمل العضلى الثابت والمتحرك للأثقال على النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلى المرتبطة ببعض مهارات الباليه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٢٣- فؤاد عبد العزيز حسن : الإصابات بالملعب والمصنع والمنزل - تشخيص - إسعاف - علاج ، دار الفكر العربى للطبع والنشر .
- ٢٤- لىلى عبد الفتاح شاهين : تأثير برنامج تمرينات بدنية لتحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطى العمر ذوى بعض عوامل الخطر التاجية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٢٥- مجدى الحسينى عليوة : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، ظافر للطباعة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٦- مجدى محمود على وكوك : برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد اصلاح الخلع المتكرر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .

- ٢٧- محمد السيد شطا : تشوهات القوام والتدليك الرياضى ،
حيياة عياد
الهيئة العامة للكتاب ، الإسكندرية ،
١٩٨٧ م .
- ٢٨- محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريس الرياضى ، دار الفكر
أبو العلا عبد الفتاح
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٢٩- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهاز البدنى ، دار
المنشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م
- ٣٠- وفيق ابراهيم : التشريح لتطبيقاتى ، كلية التربية الرياضية
للبنات ١٩٩٤ م
- ٣١- محمد فتحى همدى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر
العربى للطبع والنشر ، ١٩٩١ م .
- ٣٢- محمد يسرى عبد الحميد : تأثير التسخين العميق والتبريد العميق على
سرعة توصيل الألياف العصبية
الحركية للعصب الكعبرى ، رسالة ماجستير
، المعهد العالى للعلاج الطبيعى ، كلية
الطب ، جامعة القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٣- مرفت السيد يوسف : مشكلات الطب الرياضى ، مكتبة ومطبعة
الإشعاع الفنية ، ١٩٩٨ م .
- ٣٤- مصطفى السيد طاهر : دراسة أثر برنامج مقترح لتأهيل
العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد
استئصال الغضروف ، رسالة دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الاسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٣٥- منال محمد اسماعيل فراج : تأثير استخدام جهاز التمرينات السلبية
المستمرة على مرونة مفاصل اليد بعد
عمليات تصليح الأوتار ، رسالة ماجستير
، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ،
١٩٩٦ م

- ٣٦- نادية غريب حمودة : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن الثابت على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٣- ناريمان محمد على الخطيب ، عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر ، عمر حسن الســـــــكرى : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
- ٣٨- نيفين عبد اللطيف : أثر دمج الكمادات والتمرينات على سرعة توصيل الألياف العصبية ، رسالة ماجستير ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٩- هانى رزق عيد السيد : تأثير برنامج تمارينات علاجية فى تشوه العنق المائلة وسقوط الكتفين للصم وضعاف السمع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٠- هشام محمد عزت : دراسة مقارنة بين التدخل الجراحى وتطبيق العلاج الطبيعى فى حالات الضغط على عصب رسغ اليد ، رسالة ماجستير ، كلية العلاج الطبيعى ، جامعة القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٤١- يوسف حـــــــتى : قاموس حتى الطبى الجديد ، مكتبة لبنان .
- أحمد شـــــــفيق الخطيب

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 42- Adones R. C. Daniel A.N. Rvllin ; L :Games sports and exercises for the physically handi coppoed . 2 Nded. , leaoo febiger , philad elphia.1975 .
- 43- Antich and clive :Rehabilitation of the noure constructed knee clinics in sports medicine . vol\No October ,1988
- 44- Black Burn : Rehabilitation of anterior curciat ligament inturies rehabilitation sevice of cdumbus , hygston, orthopaedic clinic of north America , vol 15 , on 2.April, 1985 .
- 45- Boluk Basi o , Akyola :Ulnar to median Nerve An as Tomosis In The palm criches- Cannieu Anastomosits .
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.2001>
- 46- Cailliet R.: :Hand pain and impairment,ed3 philadelphia,1982.
- 47- Corr , D., Davis, P: :Distal posterior intercosseous nerve syndrome. J.hand Surg.10A ; 1985
- 48- Daniel , D.P.E,A.,T.,C :Modern Principles Of Athietic Training 1989.
- 49- Danzhu Guo, M.D: :Carpal tunnel syndrome the median nerve
<http://www.armehead.quarters.com/rehab.html>
- 50- Davies j.M.: :Rehabilitation of knee injuries, Imprentice , Medicine , Times mirror, Mosby collage publishing . st, louis, Toronto,1990 .

- 51- **David J. Magee** :Orthopedic physical Assessment
ph,D,B.P.T W.Bsaunderss company London, 1992 .
- 52- **Eversman ,w. w:** :Compression and entrapment
heuropaties of the upper extremity
.J.handsurg.1989
- 53- **Follan** :Sgrr para lysed , isted., W.B.,sarnders
Co., London 1975.
- 54- **Frank R.,Noye** : "Early Kneemotion after open and
s.,Robert.,et al orthres copic anterior crupiate ligament
Reconstruction Amy sports med vol .
15 No. 2, Mar/April, 1987.
- 55- **Galley Forster** :Human movement and intoductary text
for physiatherapy students 1982.
- 56- **Gedds.L-** :Principles of Applied Biomedical
A&Baker,L.E Enstrmmentation,Johwiley,New, London,
1992
- 57- **Gibeault,JD** :Mismanaging hand injuries can lead to
long-term disability the first aider.1987.
- 58- **Green,D.p** :Diagnostic and therapeutic value of
carpal tunnel injection , j.hand sury
1984
- 59- **Green .D.P** :Operative hand surgery.vol 2.New
York , 1992
- 60- **Hamiltonml,sant** :Motor and sensory nerve conduction
os,vi era c,coutin inpatins with carpal tunnel syndrome
and diabetic polyneuropathy jun.1999.
- 61- **Hislop** :Is oKinetic concept of exercises
H.J.&perrine physical therapy , 1967.
- 62- <http://www.armehead.quarters.com/rehab.htm>
- 63- <http://www.earaces.com/anatomy.htm>
- 64- <http://www.Fig.cox.miami.edu/faculty/dona/tilt.html>

- 65- <http://www.injury.treatment.com.au>
- 66- <http://www.mediresource.net/canoe/health/patientinfo.asp?>
- 67- <http://www.me.uky.edu/pmr.1999>
- 68- <http://www.meuky.edu/pmr.pdf+the+median+nerve+rehabilitation+programs,2000>
- 69- [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/gury2001.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/gury2001)
- 70- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/gury.fegi> 2001
- 71- <http://www.neemi.org/ese/cseogo2.htm>
- 72- <http://www.neuro.wustl.edu>
- 73- [http://www.neuro.wustl.edu/neuro.muscular.manatomy/median.ht.](http://www.neuro.wustl.edu/neuro.muscular.manatomy/median.ht)
- 74- [http:// www.sports.injury.clinic.net/cyber.therapist](http://www.sports.injury.clinic.net/cyber.therapist)
- 75- Jackson j :Treatment of hand wrist pain
A,lewis a r .Arandomized clinicat trial of high
voltage pulsed, direct current built into
awrist splint may 1998.
- 76- James B.Me :Signs and symptoms of athletic injuries
d,A.t,c.,
- 77- James.c.puffer :Common PROBLEMS in sports
,M.D medicine , 2002
- 78- James :Athletic injury assessment.1989
m.boohar
- 79- James w.strick :Hand injuries in athletes.1992
Land,M.D.

- 80- Janet wolker, MD :Rehabilitation Exercises ,carpal Tunnel syndrome,2000
<http://www.med.umich.edu/libr/smalcarp/twners.htm>
- 81- Jarus T,shavits, ratzonn :Computer aided treatment in traumatic wrist fracture mar-apr.2000
- 82- Karpovich .,p,v :Physiology of muscular activity.7.th edisoumders
- 83- Kathryn.L & Nancy.H : Kinesiology Scientific Basis of Human Motion The mc Gran- Mill Companies Inc,USA,1997 .
- 84- Kwall M.G; :Patellar taping in the treatment of datellojemoral pain, sports medicina, me ,graw hill co, U.S.A jan.1996.
- 85- Leaver .D.D :Rehabilitation of the knee Following other oscopic meniscal repair athletic traning dallas tex.vol24.No.4.winter 1989 .
- 86- Lewis P.Row Land.M.D :Merritt's TEXTBOOK of neulology.1995
- 87- Lins cheid,R .L.Doby ns J.H :Athletic Injuries of the wrist .clin orthop 1990
- 88- Nancy Stevens :Medial Manisces .Tomy and Torn Anterior Cruciate Rehabilitation Program . Acase study,Athletic Training fournal , Vol . 14.No.4.1979.
- 89- Okamoto,T,K azai,N, :Walking of Infonts In EMG study of supported , 1995.
- 90- Preatice,W.E :Techanigues of manual therapy in prentice , W.E(Editor):Rehabilitation techmigues in sports medicime, Times

- Mirror /Mosby college publishing.st. louis . Toronto,1990.
- 91- Renecailied,m. :Knee pain and Diablity .F.A Davis
D company .U.S.A . 1984 .
- 92- Rettig AC. :Wrist and hand overuse syndromes.2001
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/querfegi?>
- 93- Ronald C.A :Games, Sports and Exercises for the
dons 8 feffrey physically Disabled , 5 th Ed , lea &
A.Mecubbin , phd: Febiger Philadelphia, London, 1991
- 94- Roy-and :Sports Medicine Prevention Evaluation
Irvin R Management and Rehabilitation ,
prentice , Holl, inc , anglewood cliffe
New York , 1983
- 95- Sandra j.s :Assessment of Athletic injuries , 2000
hultz.phd,Atc
- 96- Sunderland's :Nerves and nerve Injuries Boltimore ,
1998
- 97- Walter R.fr :Essentials of physical medicine and
ontera,MD.p hd rehabilitation 2002
- 98- Waston.s :Physical Fitness and athletic Per From
ance , Longman Co London – 1983 .
- 99- William :Rehabilitation techniques in sports
E.pretrice,ph,D medicine , C.V. mosby company U.S. A
1990
- 100- Wright , Cs :Fractures and distocations in the hand
and wrist, in wilsh, Rp,and shepharp , RJ,
editors :currend therapy in sports
medicine. 1986

المرفقات

مرفق (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق (٢) مراجع البرنـامـج

مرفق (٣) نماذج للقياس على جهاز (EMG)

مرفق (٤) أسماء السادة الخبراء

مرفق (أ)

استمارة استطلاع رأى الخبراء

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم علوم الصحة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية،،،

يقوم الباحث / إيهاب أحمد المتولي منصور

الدارس بمرحلة الماجستير بالكلية بإجراء دراسة علمية تحت عنوان :

برنامج تدريبات

لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط لليد

إشراف

أ.د / محمد سعد شهاب الدين

أستاذ طب المخ والأعصاب

بكلية الطب - جامعة المنصورة

أ.د / مسعود كمال خراطة

أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية

ووكيل كلية التربية الرياضية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة طنطا

أ.م.د / فتحى محمد ندا

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

والمرفق طيه استمارة استطلاع رأى حول البرنامج موضوع الدراسة

برجاء التكرم بإبداء رأيكم في البرنامج حتى يتسنى الوصول إلى بعض الحقائق العلمية التي تخدم البحث والباحث والتي بإذن الله سوف يكون لها أكبر الأثر في الارتقاء بالرياضة والرياضيين.
علما بأن جميع بيانات هذه الاستمارة سرية وتستخدم لأغراض البحث فقط .

الباحث

مرفق (٢)

مراحل البرنامج

المرحلة الأولى

الفترة الزمنية المقترحة (١٠ أيام)

• الأهداف :

تهدف هذه المرحلة إلى :-

- ١ - الاهتمام بتمرينات العمل العضلى الثابت والإطالة والمدى الحركى لمفصل رسغ اليد .
- ٢- تقوية العضلات العاملة على الذراع وزيادة قدراتها الوظيفية .
- ٣ - تحسين نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

• الإرشادات التى يجب إتباعها فى هذه المرحلة .

- ١ - تمرينات احماء لجميع أجزاء الجسم للتهيئة العامة .
- ٢ - يتم إجراء القياسات الخاصة بالبحث قيد الدراسة فى نهاية المرحلة استعدادا للبدء فى المرحلة الثانية .

المرحلة	مدة أنشطة التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التمرينات	التمرينات	الزمن	الاشارة	الاداء	ملاحظات	رقم
	وقت	يوم	يوم									
				٤٠	٣	-	١٠	-		(وقوفاً منتصباً، مسددة كفة وجهداً باليدين) رسم شكل (٥) اسم الجسم بالكتابة.	٥	
			٣٠	٣	٥	١٠	١٠	١٠		(من وضع الوقوف، فترافعين اليدين. يمدن يديهما لأمام، الأصابع مضمومة) رفع الكف لأعلى عند مقربة من الأخرى.	٦	
			٣٠	٣	٥	١٠	١٠	١٠		(الوقوف على كرسى، الارتكاز بالترافع طرفي سطح مستوي، زاوية لحوالي ٩٠°) أمدن الأصابع على الحافة ولف الترافع حتى يشعر الإبهام إلى أعلى ثم تثن مضطرباً لترسيخ إلى أسفل	٧	
			٢٠	٣	-	١٠	١٠	-		(وقوفاً منتصباً، الوقوف من جهة الحائط، ثني لفرع، مسددة طرف أصابعه مطاطاً) تحريكه للمساعدة الخارج لأقصى مدى.	٨	

المرحلة الثانية

الفترة الزمنية المقترحة (١٠ أيام)

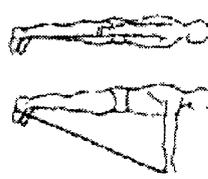
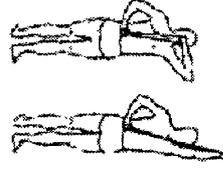
وتهدف هذه المرحلة إلى :

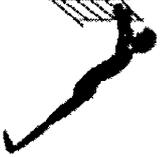
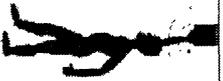
- ١- أداء تمارينات العمل العضلى الثابت مختلف الزوايا .
- ٢- أداء تمارينات لزيادة المدى الحركى .
- ٣- تقوية العضلات العاملة على الزراع .
- ٤- التدريب على الحركات الطبيعية لليد .

• الإرشادات التى يجب اتباعها فى هذه المرحلة .

- ١ - مراعاة البطء فى تطبيق التمارينات المختلفة .
- ٢ - يتم إجراء القياسات الخاصة بالبحث . قيد الدراسة فى نهاية المرحلة استعدادا للبدء فى المرحلة الثالثة .

تعمير وتأمين المرحلة الثانوية

ملاحظات	درجة أهمية التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الزمن	التمثيل	الأداء	م
	مجم	مجم	مجم								
				٢٠ ث	٣	٥ ث	١٥ ث	١٥-١٠ ث		(وقوف التمرين أماما . قبض أحد الكفين . جقب القبضة لأعلى ضد مقاومة اليد الأخرى .	١
				٢٠ ث	٣	-	١٥ ث	-		(وقوف قفصا . التمرين أماما باتساع الصدر) عند استنك مطاط جنتيا والزاين مطردتين .	٢
				٢٠ ث	٣	-	١٥ ث	-		(وقوف . مسك طرف استنك مطاط بأحد اليدين والطرف الأخرى أسفل القدم المجاورة) رفع التمرين أماما عند الاستنك	٣
				٢٠ ث	٣	-	١٥ ث	-		(وقوف . أحد التمرين أثناء ثقب الكتف والأخرى أثناء خلف المنطقة الظلفية) مد التمرين فوق الكتف عاليًا ببطء	٤

ملاحظات	درجة أهمية التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الزمن	الشكل	الإجراء	
	قوة	م	جاء								
				٢٠ ث	٢	-	٥	-		(وقوف، ملل الزراعين عاليًا على عكس الحائط) ضغط الصدر لأسفل	٥
				٢٠ ث	٢	-	١٥	-		(وقوف ممسك كرة طبية أمام الصدر). مد الزراعين متلاهما عاليًا.	٦
				٢٠ ث	٢	-	١٥	-		(جنو القى، الزراعين عاليًا على عكس الحائط) ضغط الصدر لأسفل	٧
				٢٠ ث	٢	-	١٥	-		(تبطاح مدن عميق بالاستناد على عكس الحائط) ثنى الزراعين.	٨
				٢٠ ث	٢	-	١٥	-		(وقوف، الرضع أمامًا، كمن رمل "الكجم") عاليًا عمل دوائر أحادية بالزراع.	٩

المرحلة الثالثة

الفترة الزمنية المقترحة (١٠ أيام)

الأهداف :

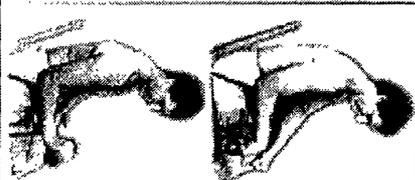
وتهدف هذه المرحلة إلى :-

- ١ - التأهيل لأقرب وضع طبيعي لرسغ اليد .
- ٢ - زيادة المدى الحركي وتقوية العضلات العاملة على الزراع محاولة للوصول إلى الوضع الطبيعي .
- ٣ - زيادة سرعة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

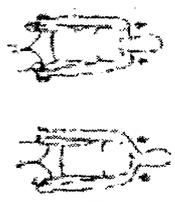
تمرينات المرحلة الثالثة

الاطار	درجة أهمية التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الزمن	الشغل	الأداء
	شدة	مقدار	تكرار							
	40	40	40	20	2	-	10	-		1 وقوف. الأيدي المصطف تحت القدمين. التواء الأضراس خلف الرأس) مد الأضراس صافياً.
	20	20	20	20	2	-	10	-		2 (اليدان خلف الأضراس على مفصلي السوردي) تشد الأضراس
	20	20	20	20	2	-	10	-		3 (وقوف فقط. جثا لعقب الأضراس الداخلية تشبيك مع الزميل) شد الزميل لمحاولة لمس الأرض بالذراع الأخرى
	20	20	20	20	2	-	10	-		4 (تقاطع سلك على شئ للأضراس مع تبيين رفع الرجلين عليها

تابع تمرينات المرحلة الثالثة

المرحلة	درجة أهمية التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الزمن	الشكل	تعليمات باستخدام الاجهزة اليدوية	م
	وقت	مهم	جدا								
				٢٠	٢م	-	١٠	-		(وقوف) إنشاء الذراعين خلف الرأس) مد الذراعين عليهما	•
				٢٠	٢م	-	١٠	-		(وقوف) إنشاء المرفقين لأعلى) مد الذراعين لأعلى	٦
				٢٠	٢م	-	١٠	-		(جلوس) على كرسي . ثني مرفق الذراع المصنفة ٩٠ على سطح مسطوح . مسك ثقل) ثني راسك ليد لأعلى ثم رقبته لأعلى ضد مقاومة الثقل .	٧

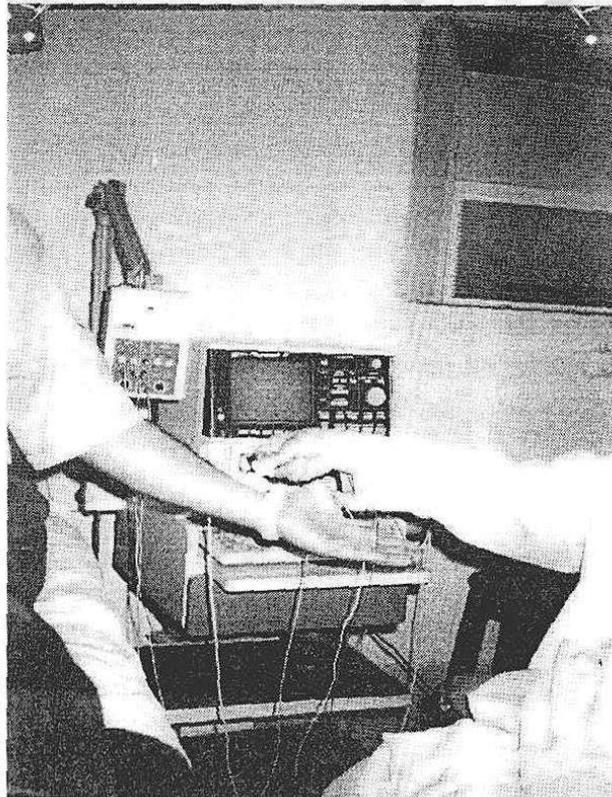
تابع تمرينات العر حله الثالثة

ملاحظات	درجة أهمية التمرين			الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة بين التكرارات	التكرارات	الزمن	الشكل	تصريفات باستخدام الإطقال اليدوية	م
	مجم	مجم	مجم								
				دقائق ٣٠	مجم ٣	دقائق ٥	دقائق ١٠	دقائق ١٠		<p>(وقوف . مسك القل باليدين بجزر الجسم) رفع الكتلين لأعلى ببطء ثم العودة لوضع البداية .</p>	٨
				دقائق ٣٠	مجم ٣	-	دقائق ١٠	-		<p>(وقوف . الأراع المصيبة عملا جفينا أسفل . مسك دمبل يدي (رفع الأراع المصيبة عملا جفينا عمليا</p>	٩

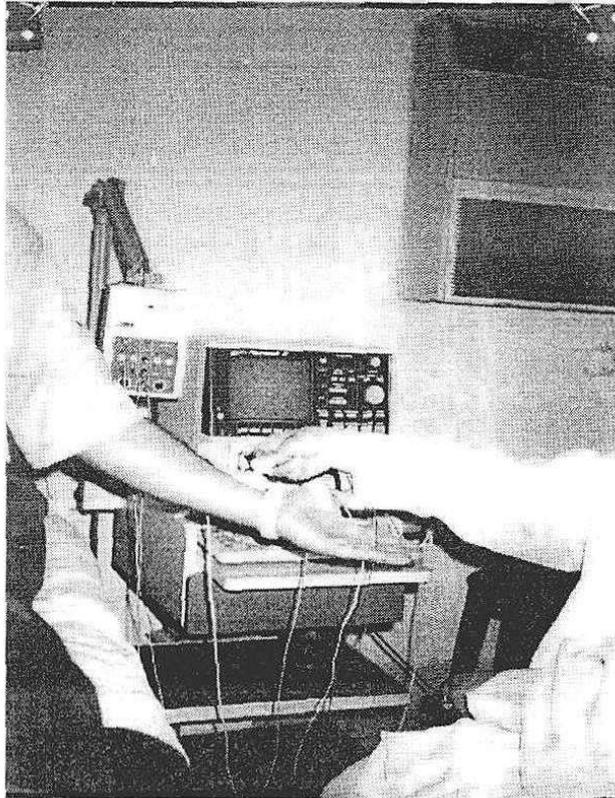
مرفق (٣)

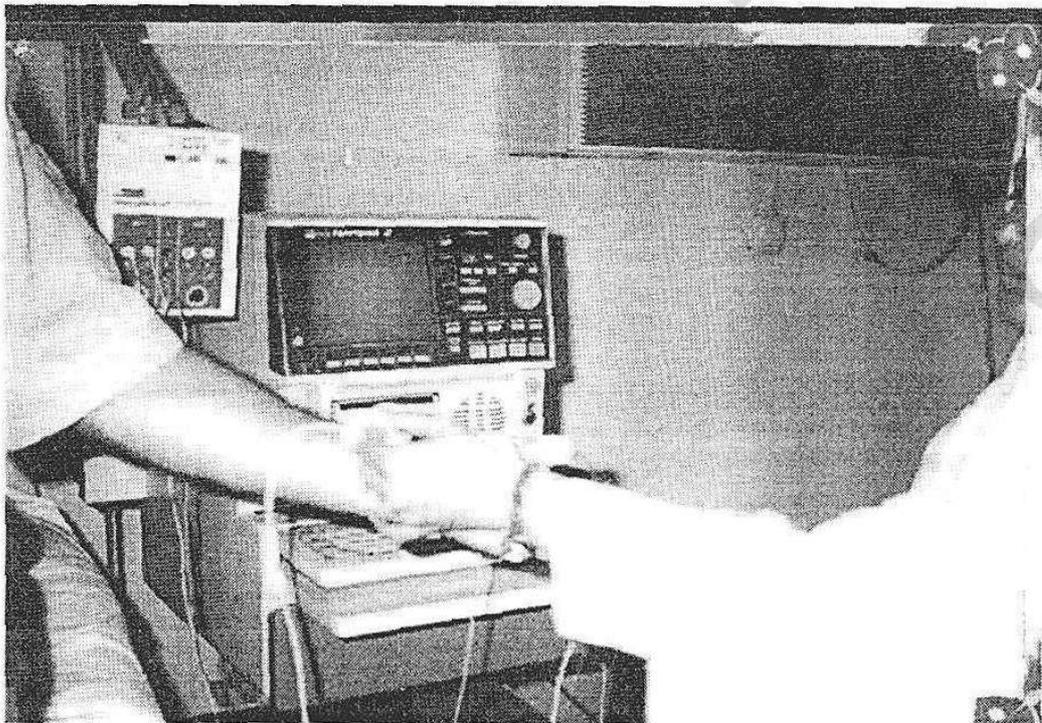
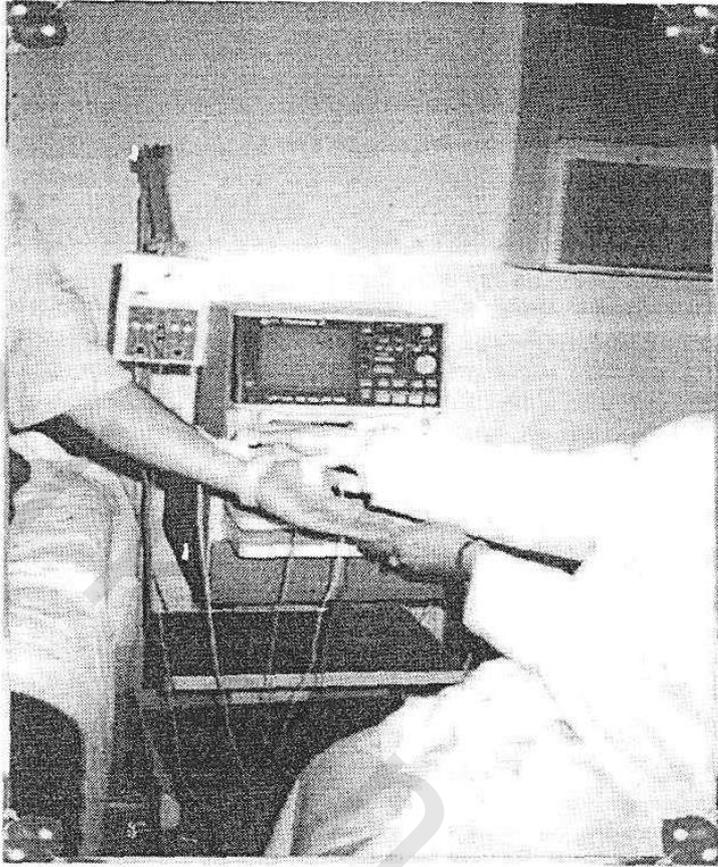
نماذج للقياس على جهاز (EMG)

نماذج للقياس على جهاز (EMG)



نماذج للقياس على جهاز (EMG)





مرفق (٤)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

- ١ أ.د/ **حمدي احمد على** أستاذ التمرينات ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
- ٢ أ.د/ **عزة عبد الهادي** أستاذ العلاج الطبيعي وعميد كلية العلاج الطبيعي، جامعة القاهرة (سابقاً)
- ٣ أ.م.د/ **فتحي محمد ندا** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا
- ٤ د/ **محمد الصعيدي** مدرس التشريح بكلية الطب - جامعة طنطا
- ٥ أ.د/ **محمد سعد شهاب الدين** أستاذ طب المخ والاعصاب بكلية الطب - جامعة المنصورة .
- ٦ أ.د/ **مسعود كمال غرابية** أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة- جامعة طنطا
- ٧ أ.د/ **مصطفى سلام** أستاذ الأعصاب بكلية العلاج الطبيعي - جامعة ٦ اكتوبر .
- ٨ أ.د/ **لطفى عبد القادر يونس** أستاذ جراحة العظام بكلية الطب - جامعة طنطا .

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

برنامج تدريبات لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط لليد

بحث مقدم من

إيهاب أحمد المتولي منصور

معيد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أستاذ دكتور

محمد سعد شهاب الدين

أستاذ طب المخ
والأعصاب بكلية الطب
جامعة المنصورة

أستاذ دكتور

مسعود كمال غرابية

أستاذ الصحة الرياضية ووكيل
كلية التربية الرياضية لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة
جامعة طنطا

دكتور

فتحي محمد ندا

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة
الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

ملخص البحث

مقدمة ومشكلة البحث

إن التناسق والتكامل بين فريق الطب الرياضى يساعد على عودة الفرد المصاب لحالته الطبيعية قبل حدوث الإصابة فى أقل زمن ممكن حيث أن التأهيل الرياضى يعمل على منع نشوء النزيف الممكن حدوثه فى المفصل كما يعمل على استعادة العضلات والمفاصل المصابة لوظائفها .

كما تعد الأعصاب بمثابة العقل المفكر وصاحب الأمر والنهى فى جسم الإنسان وتمثل الأعصاب الطرفية وظيفه الوسيط الذى يستقبل أوامر المخ ويعمل على تنفيذها بكل دقة وتغضى الأعصاب كل أجزاء الجسم فلا يوجد مليمتر واحد فى جسم الإنسان غير مغضى بالأعصاب .

لذلك نجد أنه فى حالة إصابة أى عصب فإن الجزء الذى يغذى بواسطة هذا العصب لا يستطيع العمل من تلقاء نفسه لذلك فإنه يفقد وظيفته ونتيجة لذلك فإنه لا يمكن استخدامه فيبدأ ذلك العضو فى الضمور .

ومن هذا المنطلق نظرا لتعرض العصب الأوسط فى اليد للإصابة وإجراء عملية جراحية لتسليكه فإن العضلات الحاملة على الذراع تحتاج إلى تأهيل بعد هذه الجراحة ونظرا لعدم وجود أى دراسة سابقة على حد علم الباحث - تناولت عمل برنامج لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط لليد . الأمر الذى دعا الباحث إلى إجراء هذه الدراسة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

- ١ - وضع برنامج تمارينات تأهيلية مقترح للعضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط ومدى تأثيره على :-
أ- تحسن نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

ب- تحسن قوة العضلات العاملة على الذراع (المثنية - المادة - المقربة -
المبعدة)

ج - تحسن المدى الحركى لمفاصل الذراع الإيجابية والسلبية .

د - تحسن محيط العضد .

هـ - تحسن قوة القبضة .

٢ - تحديد المعدلات والنسب المئوية للتغيير فى القياسات قيد البحث للذراع
المصابة .

- فروض البحث :

لتحقيق أهداف البحث يمكن وضع الفروض الآتية :-

١ - برنامج التمرينات التأهيلية المقترح يؤثر ايجابيا على الذراع المصابة فى كل

من :-

أ- تحسن نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

ب- تحسن قوة العضلات العاملة على الذراع (المثنية - المادة - المقربة -
المبعدة)

ج- تحسن المدى الحركى لمفاصل الذراع الإيجابية والسلبية .

د- تحسن محيط العضد .

هـ - تحسن قوة القبضة .

٢ - تحسن المعدلات والنسب المنسوبة للتغيير فى القياسات قيد البحث للذراع
المصابة .

إجراءات البحث :

١ - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريق القياسات المتعددة نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

٢ - عينة البحث :-

قام الباحث بمحاولات عديدة للحصول على عينة البحث ممن تتوافر لديهم هذه الإصابة والذين أجريت لهم عملية جراحية لتسليك العصب الأوسط ، وقام الباحث بإختيار عينة عمدية قوامها (١٠) أفراد

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز رسم الأعصاب EMG .
- جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركى .
- جهاز رسم النشاط الكهربى للعضلات EMG
- جهاز الديناموميتر لقياسات قوة القبضة .
- شريط قياس صلب لقياس المحيطات .
- كرة مطاطية
- أكياس رملية خفيفة متدرجة الأوزان .
- أئقال دمبلز زنة (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) كجم
- استيك مطاط .

٤ - البرنامج المقترح .

يمثل البرنامج العلاجى المقترح الوسيلة الأساسية لتحقيق هدف البحث وذلك بما يحتويه من تمارينات علاجية تساعد فى تنمية القوة العضلية والمرونة للعضلات العاملة على الذراع وتحسين الكفاءة الوظيفية والتشريحية لها وكذلك تمارينات الاسترخاء للعودة التدريجية بأجهزة الجسم لحالتها الطبيعية ولذلك فقد قام الباحث

بإعداد وتصميم هذا البرنامج وتقنيته حتى يحقق النتائج المرجوة منه . حيث قام الباحث بتصميم استمارة باستطلاع رأى الخبراء حول التمرينات العلاجية المقترحة لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بد تسليك العصب الأوسط لليد . وقد أكد الخبراء أهمية التمرينات المناسبة للبرنامج وبلغ عددهم (٢٦) تمرين واتفقوا أن هذه التمرينات مناسبة بنسبة (١٠٠%) وذلك بعد إجراء التعديلات وفقا لأرائهم فى بعض التمرينات .

- مدة تطبيق وتنفيذ البرنامج .

تم تطبيق البرنامج العلاجي المقترح فى الفترة من ٢٠٠٤/٣/٢ م إلى ٢٠٠٤/٥/٣١ م وذلك حسب مواقيت إجراء العملية الجراحية لأفراد عينة البحث .

- الاستخلاصات :

- ١- يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا فى تحسن نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .
- ٢- يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا فى تحسن قوة العضلات العاملة على الذراع (القابضة - الباسطة - المقربة - المبعدة)
- ٣- يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا فى تحسن المدى الحركى لمفاصل الذراع الايجابية والسلبية .
- ٤- يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا فى تحسن محيط العضد .
- ٥- يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا فى تحسن قوة القبضة .
- ٦- الفترة الزمنية التى طبق فيها البرنامج كافية لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد إجراء عملية تسليك العصب الأوسط لليد .

التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث ووفق لما تم التوصل إليه من النتائج يوصى الباحث بما

يلى :

- ١ - الاستفادة من برنامج التمرينات التأهيلية عند تأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد إجراء عملية تسليك العصب الأوسط .
- ٢ - الاستفادة من البرنامج فى العمل على تصميم برامج أخرى على أسس علمية للعمل على تأهيل أجزاء أخرى من الجسم وإصابات أخرى مرتبطة بالأعصاب .
- ٣ - ضرورة الاهتمام بالبرامج التى تعمل على الوقاية من الإصابات المختلفة بجانب الاهتمام بالبرامج التأهيلية .

مستخلص البحث

عنوان البحث :

برنامج تمارينات لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط لليد

يهدف هذا البحث إلى :-

١ - وضع برنامج تمارينات تأهيلية مقترح للعضلات العاملة على الذراع بعد تسليك العصب الأوسط ومدى تأثيره على :-

أ-تحسن نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

ب - تحسن قوة العضلات العاملة على الذراع (المثنية - المادة - المقربة - المبعدة)

ج - تحسن المدى الحركي لمفاصل الذراع الايجابية والسلبية .

د - تحسن محيط العضد .

هـ - تحسن قوة القبضة .

٢ - تحديد المعدلات والنسب المئوية للتغير في القياسات قيد البحث للذراع المصابة .

هذا وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لتنفيذ البرنامج العلاجي حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المرضى الذين تم اجراء عملية تسليك العصب الأوسط لهم ، وقد بلغ قوام العينة (١٠) مصابين وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات حسب مواعيد إجراء العملية الجراحية لهم وتم تطبيق البرنامج العلاجي في الفترة من ٢٠٠٤/٣/٢ إلى ٢٠٠٤ / ٥ / ٢١ .

وقد أسفرت نتائج البحث عن :-

١ - يؤثر برنامج التمارينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا في تحسين نسبة التوصيل للألياف العصبية للعصب الأوسط .

٢ - يؤثر برنامج التمارينات التأهيلية في تحسن قوة العضلات العاملة على الذراع (القابضة - الباسطة - المقربة - المبعدة)

- ٣ - يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية في تحسين المدى الحركى لمفاصل الذراع الإيجابية والسلبية .
- ٤ - يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا في تحسن محيط العضد .
- ٥ - يؤثر برنامج التمرينات التأهيلية تأثيرا ايجابيا في تحسن قوة القبضة .
- ٦ - الفترة الزمنية التى طبقت فيها البرنامج كافية لتأهيل العضلات العاملة على الذراع بعد إجراء عملية تسليك العصب الأوسط لليد .

Tanta University
Faculty of physical Education
Dep. of physical Health sciences



TRAININGS PROGRAM TO REHABILITATE THE MUSCLES OF THE ARM AFTER CARPAL TUNNEL RELEASE OF THE MEDIAN NERVE

by

Ehab Ahmed ELMetwally Mansour

A demonstrator at the Department of physical Health – Faculty of Physical
Education – El Mansoura University.

As a prerequisite to obtain "Master's Degree" In Physical Education .

Supervisors

Dr

Masoud kamal Ghoraba

Prof. of physical Health And proxy of
physical education college for
environment Development
and society affairs
Tanta University

Dr

Mohamed saad shahab ELDin

Prof. of Neurology Faculty of
Medicine El Mansoura
University

Dr

Fathi Mohamed Nada

Assistant prof. at the Dep. of
physical Health sciences
Tanta University

Research Summary

• Introduction and problem of the research :

Harmony and integrity Among the team of the physical medicine Help in recovering the injured person back to the Normal state in short time. Because physical rehabilitation helps in preventing the possible Bleeding in the joint of the arm . furthermore , it helps in getting the injured muscles and joints back to its normal functions.

Nerves are considered the controller and the mastermind in Human body . peripheral nerves are acting the role of mediator that recieve brain orders and execute them accurately. nerves cover all parts of human body . As evey single milemeter is covered by nerves .

Incasse of any nerve injury , we find out that the part that is supplied by nerve doesn't Act volunterily,As it loses its function that results in atrophy of that organ. out of this prespective and due to the injury of the median nerve besides the performing of a surgery to release that nerve , The muscles of the arm require rehabilitation after this surgery. According to the researcher , There is no previous studies on this subject , so , He worked on this study that laid down a programme

• Aims of the research :

- 1 – Laying down a suggested rehabilitation trainings programme for the muscles of the forearm after releasing the median nerve and its effects over the following :
 - A – Improvement of connection rate of nerve fibers of the median nerve .
 - B – Improvement in the power of (flexor muscles – extensor muscles – adductor muscles – abductor muscles) .
 - D – Improvement of the positive and negative dynamic streching of the joints of the Arm . Abductor poilicis .
 - E – Improvement of brachium (upper arm) perimeter.
 - F - Improvement of the power of Brachioradialis .

Q – Identifying the rules and percentages of change through the analogy of the injured arm of that study .

• **Hypothesis :**

To achieve the aims of the research, the following hypothesis is to be drawn :

1 – The suggested rehabilitation training programme has a positive effect on the performance the injured arm after carpal tunnel release of the median nerve as follows :

A – Improvement of the connection rates of the nerve fibers to the median nerve.

B – Improvement in the power of the muscles of the arm (the flexor –the extensor –the adductor–the abductor) on the positive and negative level of stretching and contraction.

C – Improvement of dynamic stretching of the joint of the Arm .

D – Improvement of the fore arm perimeter.

E- Improvement of the power of Brachioradialis perimeter.

2- Improvement in rates and percentages of the injured arm of that study.

• **Procedures of reseach :**

1 – *Method of the reseach*

the researcher used the experimental Method through multi analogy as it's the nature of the research requires.

2 – *sample of research :*

the researcher tried to obtain a population of those who have suffered injury after carpal tunnel release of the median nerve surgery .

the researcher chose a specific population of ten persons to do the research Because that injury is 'nt widely spread .

3 – *Equipments and Tools :*

1. Electro myo gram(EMG)
2. Gyrometer , to measure Dynamic stretching .
3. Electro Myo gram (EMG)
4. Dynamometer to measure the Abductor pollicis

5. Steel gauge to measure circumferences
6. Rubber ball .
7. Zigzag ladder
8. Different weights of light sand bags
9. Dumbbells consisting of (1 , 2 , 3 , 4 , 5) kilo grams .
10. Ill astic rubber

4 - Suggested Programme :

The suggested remedial programme represents the median to achieve the basic aim of this research .Because it contains remedial trainings that Help in developing the strength and flexibility of the muscles of the arm . furthr more, the programme aims at improving the anatomic and functional efficiency of upper arm muscles . more over , the programe uses the relaxation trainings recover recover the body organs gradually back to its normal state . the researcher prepared and designed this programme to achieve the desired results.

The researcher did a questionnaire to recognize the experts views about the suggested remedial rehabilitation trannings of the muscles of the arm after releasing the median nerve .

The experts who represent a total of 26 persons , assert the importance of these trainings of the programe . They agreed that these trainings are suitable especially after they made some modifications for some of these trainings .

The peiod of Application and execution of the programme:

The suggested remedial programme was applied from 2 /3/2004 till 31/5/2004 according to the set dates of the surgery of the personals of the population.

- **Conclusions**

In the light of the research aims and the explanation of the results and through the statistical analysis of Data of research population , the researcher concluded the following :

- 1 – The rehabilitation trainings programme positively affects on improving the rate of connection of the nerve fibers to the median nerve .
- 2 – The programme positively affects on improving the power of the muscles of the arm Of (the flexor– the extensor– the adductor– the abductor)
- 3 – The programme positively affects on improving the positive and egative Dynamic streching of the joints of the arm .
- 4 – The progromme affects on improving the circumferance of the fore arm(upper arm).
- 5 – The programme has a postive effect on improving the power of abductor pollicis .
- 6 – The period of application of this programme is enough to rehabilitate the muscles of the arm after the carpal tunnel release of the median nerve .

- **Recommendations**

Within the frame work of the research society and according to the results that have been concluded , the researcher recommends the follwing :

- 1 – Benefiting from the rehabilitation programme of the musches of the arm after carpal tunnel release of the median nerve.
- 2 – Benefiting from the programme as a guidance for designing other progrommes on scientific basis that may rehabilitate other injured parts of the body that are associated with nerves .
- 3 – Paying considerable attention to programmes that help in preventing different injuries beside the interest in rehabilitation programmes.

ABSTRACT

Title of research

Rehabilitation trainings programme of the muscles that operate the arm after carpal tunnel release of the median nerve .

• Aim of the research

- 1- laying down a suggested rehabilitation trainings programme after carpal tunnel release of the median nerve
 - A – Improving the strength of the muscles of the arm (the flexor – the extensor – the adductor – the abductor) .
 - B –Improving the positive and negative dynamic stretching of Joints of the arm .
 - C – Improving perimeter of the fore arm
 - D – Improving the strength of abductor pollicis .
 - E – Identifying rates and percentages of change of analogy.

The researcher used the experimental method to execute the remedial programme As He chose the population on purpose among patients who have the operation of carpal tunnel release of median nerve done . The total persons of the population have reached 10 injured . they were divided into three groups according to the schedule of surgery operations . the remedial programme were applied from 2nd / march /2004 to 21st / may / 2004.

• The results led to the following

- 1 – The rehabilitation programme has a positive effect in improving the connection of nerve fibers to the median nerve .
- 2 – The rehabilitation training programme has an effect on improving the strength of muscles of arm (the flexor – extensor – abductor-adductor) .
- 3 – The rehabilitation programme improves the dynamic stretching of the joints of the arm .
- 4 –The rehabilitation programme has a positive effect in improving the fore Hand perimetre .

-7-

- 5 – The rehabilitation programme has a positive effect in improving Abductor pollicis .
- 6 – The period of time spent to apply the programme was enough to rehabilitate the muscles of the arm after carpal tunnel release of the median arm