

الفصل الخامس

الاستخلاصات - التوصيات

أولاً: استخلاصات البحث.

ثانياً: توصيات البحث.

أولاً: الاستخلاصات :-

اعتماداً على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في حدود طبيعة البحث والهدف من التحليل الإحصائي المستخدم أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :-

- ١- إن برنامج التمرينات العلاجية مع برنامج التوجيه والإرشاد القوامي أثبت نجاح في تطبيقهما وله تأثير إيجابي على :-
 - تنمية القوة العضلية لعضلات الظهر والرجلين والبطن وذلك من خلال زيادة التحسن في النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البينية عن القبلية والبعدية عن القبلية والبعدية عن البينية.
 - تحسن مرونة العمود الفقري من خلال زيادة التحسن لمعدلات تغير القياسات البينية عن القبلية والبعدية عن القبلية والبعدية عن البينية.
 - نقص زاوية الانحناء سواء الصدرية أو القطنية وذلك من خلال التحسن في النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البينية عن القبلية والبعدية عن القبلية والبعدية عن البينية.
 - ٢- استخدام الأشعة تحت الحمراء للإحماء وشد الفترات الزمنية المخصصة في كل مرحلة من مراحل العلاج وكأحد وسائل العلاج الطبيعي يكون لها تأثير إيجابي على تهيئة العضلات قبل ممارسة برنامج التمرينات مع التوجيه والإرشاد القوامي لعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى.
 - ٣- ممارسة الفتيات لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي بعد انتهاء فترة العلاج يساعد على عدم التعرض لتكرار الإصابة مرة أخرى.
- ثانياً : التوصيات :-
- بناءً على أهداف وفروض البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات وفي حدود عينة البحث أمكن التوصل للتوصيات الآتية :-

١-الإسترشاد ببرنامج التمرينات العلاجية مع برنامج التوجيه والإرشاد القوامى المقترح عند علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للفتيات من سن (٩-١٢) سنة.

٢- ضرورة الاهتمام باستمرار ممارسة برنامج التمرينات العلاجية مع برنامج التوجيه والإرشاد القوامى للحفاظ على مستوى العلاج التي تم التوصل إليها.

٣-الاهتمام بالمتابعة الطبية المستمرة من خلال الطبيب المختص مع إجراء أشعة عادية للتأكد من مدى سلامة المصابة ومدى استجابتها للبرنامج العلاجي.

٤- الاهتمام بالكشف المبكر عن الإصابة بالانحناء الجانبي للعمود الفقري حتى يمكن علاجها في المرحلة الأولى وعدم تقدمها إلى مراحل أخرى يصعب فيها العلاج وتحتاج إلى التدخل الجراحي.

٥- الاهتمام باستخدام التدفئة قبل ممارسة برنامج التمرينات والتوجيه والإرشاد القوامى سواء باستخدام الأشعة تحت الحمراء أثناء فترة العلاج ومع ممارسة الحياة الطبيعية لما لها من تأثير إيجابي على تنشيط العضلات.

٦- الاهتمام بالاستمرار على ممارسة برنامج التوجيه والإرشاد القوامى بصفة خاصة بعد فترة العلاج وباستمرار للحفاظ على عدم تكرار الإصابة بسبب التعرض للأوضاع الخاطئة.

٧- الاهتمام بوضع برنامج للتمرينات العلاجية وبرنامج للتوجيه والإرشاد القوامى بالمدارس كجزء من حصة التربية الرياضية للحفاظ على الطالبات من الإصابة بهذا الانحناء.