

المراجع

- أولاً: المراجع العربية.
ثانياً: المراجع الأجنبية.

أولا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة
الانحرافات القوامية للاعب ألعاب القوى بجمهورية
مصر العربية ، ر. ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٢- أسامة رياض
الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٨ .
- ٣- أمل نصر محمد السيد
أثر برنامج مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة
الدهون لدى ربات البيوت ، ر.ماجستير، كلية التربية
الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤- أيمن الحسيني
ألم الظهر ، مكتبة ابن سينا ، الطبعة الأولى ، القاهرة
، ١٩٩٤م .
- ٥- ثناء عبد الحميد الجمل
دراسة تغيرات انحناءات العمود الفقري لسباحات
الفراشة والظهر ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة
حلوان ، المجلد الأول العدد الثالث: ١٩٨٩م .
- ٦- حجازي عبد السيد إبراهيم
مقارنة تأثير التمرينات الإستاتيكية والديناميكية
لمرضى الأم الظهر السفلي، ر.ماجستير ، كلية
العلاج الطبيعي ، القاهرة ١٩٨١م .
- ٧- حكمت حسين
- محمود محمد عباس
- فؤاد عبد الوهاب
- ٨- حياة عباد روفائيل
- ٩- _____

- ١٠- سامية عبد الرحمن
تأثير برنامج تمارينات علاجية لألم الظهر بهيئة
قصور الثقافة ، ر.ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١١- سحر محمد عبد الله
تأثير برنامج رياضي مقترح لعلاج تشوه الانحناء
الجانبى لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، ر. ماجستير ،
كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ١٢- سرور أسعد منصور
القوام عيوبه وتشوهات وطرق المحافظة عليه ، دار
المعارف القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ١٣- صالح عبد الله الزغبى
الوحيد في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج
الطبيعي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، عمان
١٩٩٥ ؛
- ١٤- عادل علي حسن
الرياضة والصحة ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى
١٩٩٥م.
- ١٥- عاطف إبراهيم الغويط
معالجة الألم أسفل الظهر بالعلاج الطبيعي
والإشعاعي ، ر.ماجستير ، كلية الطب ، طنطا ، ١٩٨١م.
- ١٦- عزة فؤاد الشورى:
انحناءات العمود الفقري وبعض القياسات الجسمية
والبدنية وعلاقتها بآلام أسفل الظهر للممارسات وغير
الممارسات للنشاط الرياضي ، مجلة بحوث الرياضة
الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ،
العدد الثامن ، يوليو ١٩٩٦م.
- ١٧- علوية علوي
التغذية والإرشاد الغذائي ، مركز تنمية المجتمع في
العالم العربي ، مرسى اللبان ، المنوفية ، ١٩٦٨م.
- ١٨- عمر شكري عمر
أثر العمل المهني التخصصي على معدلات الإصابة
بالانزلاق الغضروفي لدى عمال الحديد والصلب
بالإسكندرية ، مجلة بحوث ودراسات التربية
الرياضية ، المجلد الثالث العدد ٣، ٤ أغسطس
١٩٨٥م.

التغذية وصحة المجتمع ، ط ١ ، إدارة التغذية
والأطفال ، وزارة الصحة العامة ، الكويت ٨٧م .
الاختبارات والمقاييس ، مذكرة التربية الرياضية ،
جامعة الزقازيق ١٩٩٠م .

علم التشريح ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
أثر برنامج حركي مقترح على تخفيف آلام الظهر ،
مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد
الخامس ، العدد الثالث ، أغسطس ١٩٨٢م .
سيكولوجية النمو للاعب الرياضي ، مركز الكتاب
للنشر ، ١٩٩٨م .

القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الأول
الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م
موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب
للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ١٩٩٨م .

آلام أسفل الظهر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧م .
ميكانيكية إصابة العمود الفقري ، منشأة المعارف ،
١٩٩٧م .

علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٩١م .

دراسة ميدانية على بعض الانحرافات القوامية في
العمود الفقري لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة ر .
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
أثر برنامج مقترح على تخفيف آلام المنطقة القطنية
في العمود الفقري ، مجلة بحوث التربية الرياضية ،
المجلد الثاني ، العدد ٣ ، ٤ ، أغسطس ١٩٨٥م .

١٩- فوزية العوضي

٢٠- كمال عبد الحميد

٢١- كمال ميرة ،

إحسان شرف

٢٢- ليلى عبد العزيز زهران

٢٣- محمد حسن علاوي

٢٤- محمد صبحي حسانين

٢٥- _____

٢٦- محمد عادل رشدي

٢٧- _____

٢٨- محمد فتحي هندي

٢٩- محسن يس حسن الدروي

٣٠- محمود يحيى سعد

- صبحي عبد الحميد

- حسام الدين شرارة

- ٣١- مختار سالم
إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، الطبعة
الأولى ، الرياض ، ١٩٨٧م.
- ٣٢- ميرفت السيد يوسف
مشكلات الطب الرياضي ، دار الإشعاع الفنية ،
الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٣٣- ناهد أحمد عبد الرحيم
برنامج تمرينات علاجية للتشوهات القوامية عند
المرأة الحامل قبل الوضع ، ر.ماجستير ، كلية
التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٧٩م.
- ٣٤-
أثر برنامج مقترح لعلاج بعض انحرافات العمود
الفقري على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي
لتلميذات المرحلة الإعدادية ، القاهرة ، ر. دكتور ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٣٥- ناهد محمود سعد
طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب
للنشر ، ١٩٩٠م.
- ٣٦- نجلاء إبراهيم جبر
دراسة بعض انحرافات العمود الفقري للتلاميذ من
٦:٩ سنوات ، ر.ماجستير ، بور سعيد ، ١٩٩٣م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 37- Barrow Mcgee R:** Practica-Approach to measurement in physical Educationa 3 rd Ed, Iea, filigree.phial Iphial Iphia 1984
- 38- Bromfort,G,Gold smith:** Tumrexercise combinol with spinol monipulatire or unsaid therapy for chromi lowback.pain.j.moping latria physical there, 1996. Nov-dec19(9)pp,570-82
- 39- Carolin Risner:** Thesepeitice xercises foundation and technigue, secand editein.,(1990)
- 40-Compello,m &Nordin:** physical exercise and low back bial second -j- med.sci sports, 1996Apr: 6(2): 63 – 721penmark.
- 41- Davies D ,saives.f:** Inyroy.Sanatomy,32.Ed,London. Gram and collide,1975.
- 42- Fahey,T.D :** Athletic training principlesand practice, 7 th ED,mayfield publishing company,palo Alta,california, 1985
- 43- Lee and Eugene,:** Risk factor and incidence analyses of axial muscalosre lethol defor mation among junior High chidden in seoul, korea, doitorol dissertotion university of oregon U., 1994.
- 44- Nichalson & Lablsce, :** Lum berintroiscal pressure, lumber spine and Back Pain, London, Malcolm joyson, 1976.

- 45- Peter erson,
Leanachemsonol:** scallions of memtauy retardation
Goteborg universty sandon.U.S,1995
- 46-Prentic,W.E:** Therapeutic modalities in
rehabilitation mosby company
4thlouis,Toronto,1990
- 47-Ray,s.and larven R:** !sports medicine prevention,
Evaluation monage ment,and
Rehabillitation prentcce Hell,Inc.,
Englewoodcliffsb newjersy.1985.
- 48-Ronold Blackman.m.d&
maryellen stepl.v.n:** curriculun vita and photo last revision
february /5/2000
- 49-Spirallyz ucrerman:** Cbanew of anotomy London oxford
university, press Newark London,196
- 50-Torter molly:** Fovlly posture,itseffects and
treatment, William heirloom, med.cal
books tinted, London,1965.

المرفقات

مرفق (١)

استمارة تسجيل البيانات والقياسات
الخاصة بكل مصابة

استمارة تسجيل البيانات والقياسات الخاصة بكل مصابة

١- الاسم :-

٢- السن :-

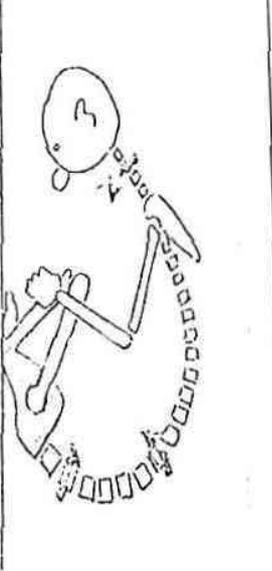
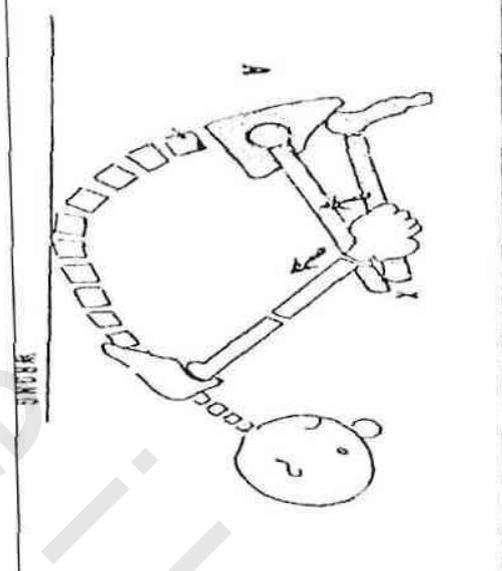
زاوية الانحناء الجانبي / درجة	مرونة العمود الفقري / سم	قوة عضلات البطن / عدد المرات	قوة عضلات الرجلين / كجم			قوة عضلات الظهر / كجم			الوزن (كجم)	الطول (سم)	القياسات
			محاولة ثالثة	محاولة ثانية	محاولة أولى	محاولة ثالثة	محاولة ثانية	محاولة أولى			
قطبية	صدرية										القياس القفلي
											القياس البيني
											القياس البعدي

مرفق رقم (٢)

المراحل الزمنية لبرنامج التمرينات
العلاجية المقترح للعلاج وتشكيل حمل
التدريب لبرنامج التمرينات العلاجية
المقترح للعلاج

مرفق رقم ٢

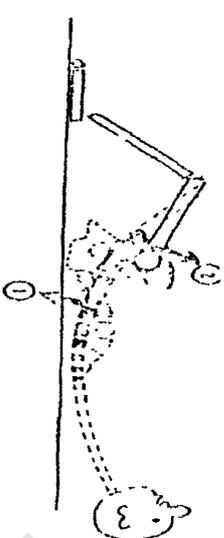
المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	العضلات العاملة في التمرين
	إطالة العمود الفقري بالكامل	يعتبر تمرين يوجا وفيه يتخذ المريض وضع القرفصاء مع شيء الركبتين ومفصل الفخذ ويتم ثني اسفل الظهر بالتدرج إلى أن تقرب الرأس الأرض أو من إصبع القدمين	١- العضلات الناصبة للجذع ٢- العضلة المربعة المنخرقة
			

المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تدريب											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٢٠	١٠	٢٠	٢٠	٧	٢٠	٢٠	٥	٢٠	٢٠	٢	٢٠
البرنامج التدريبي											
<p>أهداف و مكونات المرحلة</p> <p>اطالة العمود الفقري بالكامل</p> <p>- يعتبر تمرين يوجا و فيه تنفذ المصافحة و وضع القرفصاء مع ثني الركبتين و مفصل الفخذ.</p> <p>- يتم ثني أسفل الظهر بالتدريج إلى أن تقترب الرأس من الأرض أو من إصبع القدمين.</p>											
٢											

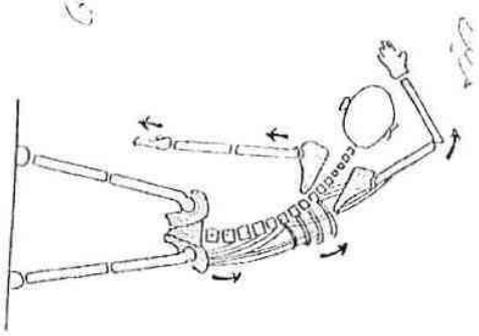
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين	م
	<p>تقوية عضلات المنطقة القطنية وعضلات الحوض</p>	<p>- يتم الضغط بالفقرات القطنية لاسفل تجاه الأرض أو المنضدة أو السرير ثم يتم رفع الحوض تدريجيا لاعلى من على الأرض أو المنضدة أو السرير</p>	<p>١-المعضلات الناصبة للعمود الفقري ٢-المعضلات الشاذة للفخذ ٣-عضلات اللوح والمضلات المثبتة للعمود الفقري</p>	<p>٣</p>

تابع المرحلة الزمنية الاولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم (٢)

تسلسل حمل التدريب												البرنامج التجريبي		م		أهداف و مكونات المرحلة	
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول								
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم						
												يتخذ المصالبة وضع الرقود يتم الضغط بالفقرات القطنية لاسفل تجاه الأرض أو المنضدة أو السرير ثم يتم رفع الحوض تدريجياً لأعلى من على الأرض أو المنضدة أو السرير .				تقوية عضلات المنطقة القطنية وعضلات الحوض.	
	١١	٣٠ ث		٨	٣٠ ث		٦	٣٠ ث		٣	٣٠ ث						

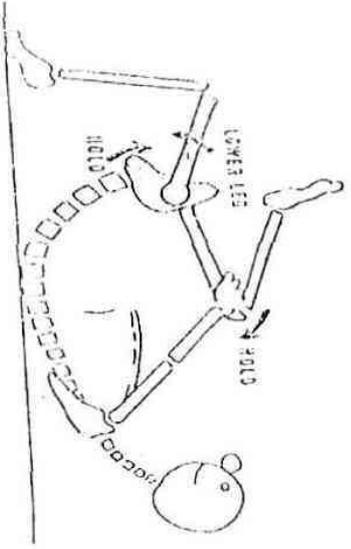
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	العضلات العاملة في التمرين	م
	<p>١- إطالة العضلات الناصبة للعمود الفقري</p> <p>٢- إطالة العضلات المشددة للفخذ</p>	<p>- يتم التثني للجانبين مع فتح الرجلين قليلا وثني إحدى الركبتين (من الوقوف)</p> <p>- يتم ثني الجذع للجانب لقوة دون الميل إلى الأمام أو الخلف</p> <p>لزيادة التمدد يتم وضع الزر اصيين فوق الرأس خلال أداء التمرين</p>	<p>١- العضلات الناصبة للعمود الفقري</p> <p>٢- العضلات المشددة للفخذ</p> <p>٣- عضلات اللوح والعضلات المثبتة للعمود الفقري</p>	٦

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تشكيل الحمل التريبي										البرنامج التدريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة		
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسبوع						
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	تكرار					
٣٠ ث	٩	٣٠ ث	٣٠ ث	٧	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث	يتم التثي للجانبين مع فتح الرجلين قليلاً و تثي إحدى الركبتين (من الوقوف) . يتيم تثي الجذع للجانب بقوة دون الميل إلى الأمام أو إلى الخلف و زيادة الشد يتم وضع الذراعين فوق الرأس خلال أداء التمرين .	٧	إطالة العضلات الناصبة للعمود الفقري

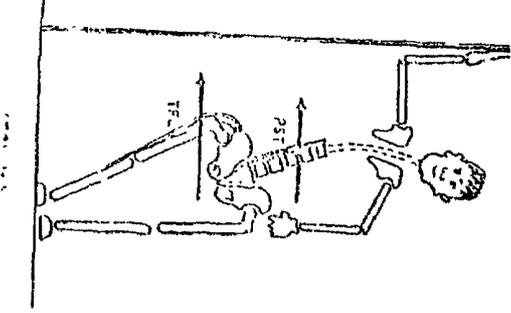
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شکل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين
	<p>إطالة عضلات منطقة الظهر السفلي</p>	<p>- من الرقود مع ثني الركبة - يتم النوم على الظهر مع ثني الركبتين - يقوم المريض بشد الرجل اليمين من اسفل الركبة في اتجاه الصدر مع رفع الصدر قليلا - ثم يتم أخذها ورفع الرجل اليسرى بنفس الطريقة وهكذا بالتبادل</p>	<p>١-المعضلة الرباعية للرجلين ٢-المعضلات الخلفية للفخذ ٣-عضلات اسفل العمود الفقري</p>

تابع المرحلة الازمنية الاولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) اسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تـشـكـيـل حـمـل التـدـرـيـب											
الاسبوع الرابع			الاسبوع الثالث			الاسبوع الثاني			الاسبوع الاول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠ ث	١٢	١٦٠ ث	٣٠ ث	٩	١٦٠ ث	٣٠ ث	٦	١٦٠ ث	٣٠ ث	٣	١٦٠ ث
البرنامج التجريبي											
<p>يتم النوم على الظهر مع شي الركبتين . تقوم المصاحبة بشد الرجل اليمنى من اسفل الركبة في اتجاه الصدر مع رفع الصدر قليلاً يتم أنزلها و رفع الرجل اليسرى بنفس الطريقة و هكذا بالتبادل.</p>											
م											
أهداف و مكونات المرحلة											
<p>إطالة العضلات التشادة للعضد .</p>											

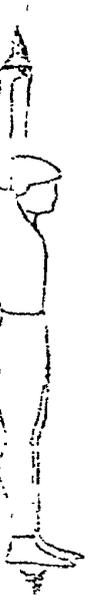
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المضلات العاملة في التمرين
	<p>- إطلالة العضلات الناصبة للعمود الفقري</p> <p>- إطلالة عضلات الفخذ</p>	<p>- من الوقوف مع فتح الرجلين</p> <p>- يقوم الفرد بالميل الجانبي ضد اتجاه الحائط بحيث تكون كتفا القدمين بعيريدسين عن الحائط بما يكفي لنقل مركز ثقله</p> <p>- يقوم الفرد بميل العمود الفقري للجانب نحو الحائط</p>	<p>١- العضلة الشاذة لغمد الفخذ)</p> <p>الموترة للصفحات العريض (</p> <p>III zensorfascialata</p> <p>٢- العضلات المجاورة للعمود الفقري</p>

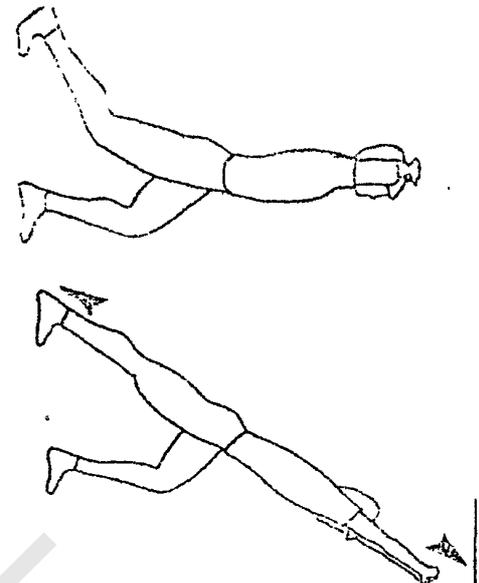
تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل جدول حمل التدريب		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة
الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	الأسبوع الأول	الأسبوع الأول	الأسبوع الأول			
راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	راحة	<p>يقوم الفرد بالميل الجانبي ضد اتجاه الحائط بحيث تكون كتفا القدمين بعديتين عن الحائط بما يكفي لنقل ثقله . يقوم الفرد بميل العمود الفقري للجانب نحو الحائط .</p>	١	<p>إطالة عضلات منطقة الظهر السفلي.</p>
تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار			
حجم	حجم	حجم	حجم	حجم	حجم	حجم	حجم			
١٢	١١	٧	٤	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠			
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠			
٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠			

تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين
	<p>مد الظهر وثني العمود الفقري للخلف</p>	<p>- الرقود قرفصاء واليدين ملامسة للرقبة - مد الزر اصين لاطى وللخلف لاقصى مدى ممكن مع الرفع بالمنطقة القطنية من الجسم في اتجاه الارض الاحتفاظ بالرفع على الارض بالمنطقة القطنية ويقانها ملاحظة للأرض مع مد الرجلين ثم مد مشطي القدمين مع استرخاء عضلات البطن</p>	<p>١- العضلة المربعة المنحرفة ٢- العضلات الناصية للجذع</p>
			
			

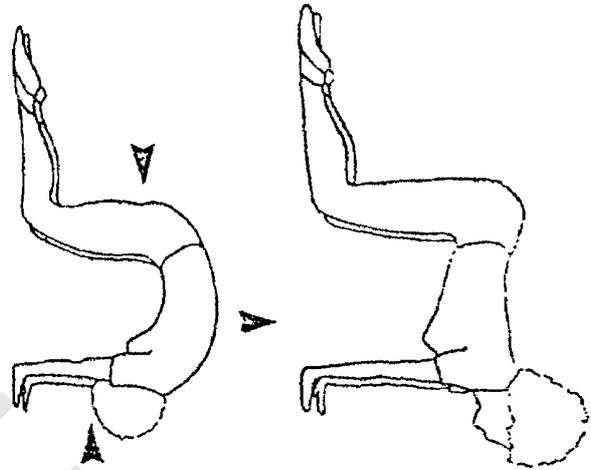
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الاداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لاداء التمرين
	١- العضلة المربعة المنحرفة ٢- العضلات الناصبة للجزع	- الطعن إماما مع ثني الركبة الخلفية نصفا والكفين مستأبكين أعلى الرأس ومتجهين لاعلى -الميل للأمام قليلا مع بقاء القدم الخلفية (اليمين) ملتصقة بالأرض وفرد الزر اصيين عاليا والدفع بعقب القدم الخلفية في نفس الوقت - يجب أن تكون عقب القدم الخلفية والمقدمة والجزع والزر اصيين والكتفين على نفس الخط	مد الظهر وثني العمود الفقري	

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٣)

تستش ٢ - يسل حمل التدريب الأسبوعي														
أهداف	مكونات المرحلة	الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الأسبوع الرابع			
		تكرار	راحة	حجم	تكرار	راحة	حجم	تكرار	راحة	حجم	تكرار	راحة	حجم	
٧ طلالسة - ضدلات نخذ	البرنامج التجريبي	٢	٣٠ث	٦٠ث	٣	٣٠ث	٦٠ث	٦	٣٠ث	٦٠ث	٩	٣٠ث	٦٠ث	٣٠ث
	الطنن لساما مع ثني الركبة الخلفية نصفاً و الكفين متجاكبن أعلى الرأس و منحنيين لأعلى . - الميل للأمام قليلا مع بقاء عقب القدم (اليضي) ملتصقة بالأرض و فرد النزاعين عاليًا و الدفع بعقب القدم الخلفية في نفس الوقت - يجب أن يكون عقب القدم الخلفية و المقعدة و الجذع و النزاعين و الكفين على نفس الخط .													

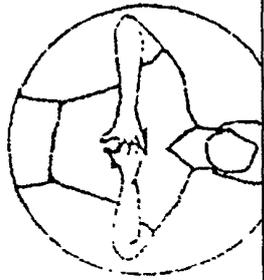
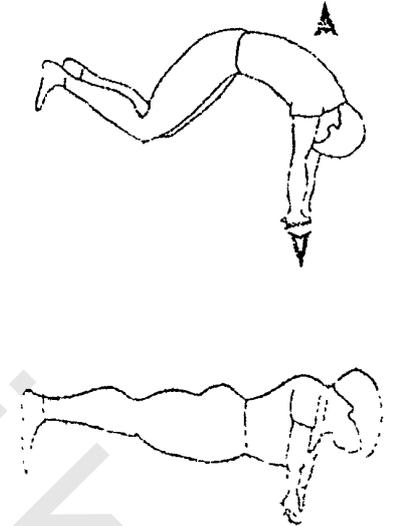
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم ٢

٢	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لأداء التمرين
٨	١- العضلة المربعة المنحرفة ٢- العضلات الناصبة للجزع	- الجثو الأمامي والكتفين متجهين للأمام والرأس مرفوعة لإعطاء مسع التنفس بطريقة طبيعية	مد الظهر وثني العمود الفقري	

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تقسيم جدول حجم العمل التدريسي										البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسبوع					
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	تكرار	حجم			
											الاجشو الافسي و الكثفين متجهين للأمام و الرأس مرفوعة لاعلى مع التنفس بطريقة طبيعية . - يتم ثسي الرأس والركبة للداخل مع للدخل مع رفع الظهر لاعلى ويتم الرجوع للوضع الابتدائي	٨	مد الظهر و ثسي العمود القفري للخلف.
٣٠ث	١١	٣٠ث	٣٠ث	٨	٣٠ث	٣٠ث	٥	٣٠ث	٣	٣٠ث			

تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

مرفق رقم ٢	شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين
	مد الظهر وثني وإطالة العمود الفقري	<p>طريقة الاداء</p> <p>الوقوف والزرارعيين امام الصدر مشتابكة</p> <p>- ظهري الكفين في اتجاه الصدر والكعبين متجهين للخارج</p> <p>- ثني الركبتين نصف وفرد الزرارعيين للأمام مع تحديب الظهر وسقوط الرأس بين الزرارعيين ومحاولة تقريب الذقن من الحوض للحصول على أقصى مدى للاطالة</p>	<p>١- العضلة المربعة المنحرفة</p> <p>٢- العضلات الناصبية للجزع</p>	٩
				

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل التدرج										البرنامج التدريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسبوع					
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	تكرار	حجم			
											الوقوف والذراعين أمام الصدر متشابكة -ظهري الكتفين في اتجاه الصدر و الكعبين متجهين للخارج . ثني الركبتين نصفاً و فرد الذراعين للأمام ومحاولة تقريب الزمن من الموضوع للحصول على أقصى مدى للإطالة .	٩	مد الظهر و ثني العمود الفقري . مد الظهر و ثني و إطالة العمود الفقري

تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين	م
	شدد جميع عضلات الجسم	<p>- يتم الوقوف والظهر ملامس لحائط مستقيم</p> <p>- يتم شد عضلات الجسم مع ضم الركبتين والكعبين مضمومين وملامسين للحائط مع النظر للأمام واليدين للثبات لمدة خمس دقائق</p> <p>- الإسترخاء ثم التكرار مع زيادة مدة الشد</p>	<p>١- عضلات الرقبة</p> <p>٢- عضلات البطن</p> <p>٣- العضلات المحيطة بالورك</p> <p>والناصبية للعمود الفقري</p>	١

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٣)

تسلسل جدول التدريب													
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول				
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم		
٣٠ ث	١٣	٣٠ ث	٣٠ ث	٩	٦٠ ث	٣٠ ث	٩	٦٠ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث	<p>البرنامج التجريبي</p> <p>يتم الوقوف والظهر ملامس لحائط مستقيم. - يتم شد عضلات الجسم مع ضم الركبتين والكعبين مضمومين وملاصقين للحائط مع النظر للأمام والثبات في هذا الوضع ثم الرجوع للوضع الابتدائي.</p>	<p>م</p> <p>مكونات المرحلة</p> <p>- منع الألم أسفل الظهر</p>

تابع المرحلة الازمنية الاولى تشكيل حمل التريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تشيكل حمل التريب											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠	٩	٦٠	٣٠	٧	٦٠	٣٠	٧	٦٠	٣٠	٢	٦٠
البرنامج التبريبي											
النوم على مقعد أو سرير وشد جميع عضلات الجسم مع فرد الذراعين للخلف وشد الركبتين والكعبين لأسفل. - يتم تعلقه الحوض للنزول بالجذع لأسفل حتى تلامس اليد الأرض أسفل المنضدة فيحدث تقوس في منتصف الظهر.										٧	م
- منع الألم أسفل الظهر											

تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لاداء التمرين
٣	<p>١-عضلات الزراعيين</p> <p>٢-العضلات الناصبة للعمود الفقري</p>	<p>- الوقوف والجسم مشدود مستقيم</p> <p>- تشبيك اليدين ورفع الزراعيين لاعلى بحيث ظهر اليدين يكون لاعلى</p> <p>- شد الجسم كله مع رفع الزراعيين والنبات لمدة ثواني ثم الرجوع لوضع البدء وتكرار التمرين عدة مرات</p>	شد عضلات العمود الفقري	

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل الترتيب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٣)

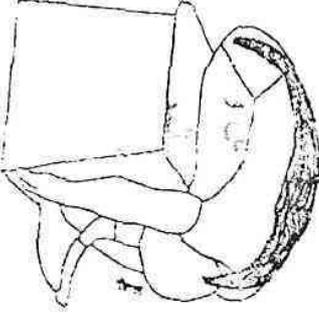
تسلسل جدول التدرج											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
راحة	١٣	٦٠ كغ	راحة	١٠	٣٠ كغ	راحة	١٠	٦٠ كغ	راحة	٤	٦٠ كغ
<p>البرنامج التجريبي</p> <p>الوقوف والجسم مشدود ومستقيم.</p> <p>- تثبيت اليدين ورفع الذراعين لأعلى بحيث ظهر اليدين يكون لأعلى.</p> <p>- شد الجسم كله مع رفع الذراعين ثم الثبات في هذا الوضع ثم الرجوع للوضع الابتدائي.</p>											
أهداف و مكونات المرحلة										م	
- منع الألم أسفل الظهر										٨	

شكل تخطيطي لاداء التمرين	التعرض من التمرين	طريقة الاداء	العصلات العاملة في التمرين
	١- إبط الـ عضلات العمود الفقري ٢- شـ عضلات الجسم بأكملها	- يتم وضع كرسي وظهره موجه ومستند على حائط - يتم الوقوف على بعد من الكرسي يتناسب مع طول الجسم - يتم الوقوف مع فتح الرجلين واستقامة وشد جميع عضلات الجسم - يتم ثني الجذع من منطقة الحوض مع فرد الزراعين وملامسة ظهر الكرسي والثبات في هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية ثم اخذ نفس صيق والرجوع لوضع البدء للراحة ثم تكرار التمرين	١- العضلات الناصبة للعمود الفقري ٢- العضلات الأمامية والخلفية للفتحة

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدریب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٣)

تشيكل حمل التدریب													
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول				
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم		
٣٠ ث	١٢	٣٠ كغ	٣٠ ث	٩	٣٠ كغ	٣٠ ث	٩	٣٠ كغ	٣٠ ث	٣	٦٠ كغ	<p>البرنامج التجريبي</p> <p>م</p>	<p>أهداف و مكونات المرحلة</p>

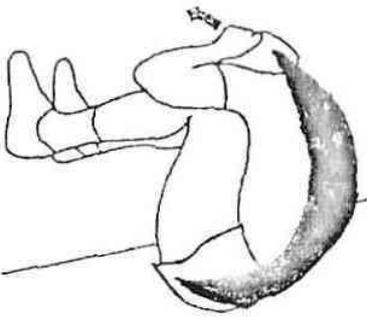
تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم ٢

وضع اليد	شكل تخطيطي لإداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الأداء	المعضلات العاملة في التمرين
من وضع الجلوس المنخفض		مد الظهر وثني العمود الفقري للخلف	<p>- الجلوس على مقعد منخفض مع تكور الظهر ومد الزر اعين لأسفل والرس بينهما</p> <p>- مد الرأس والجسم لأسفل في اتجاه القدمين المضمومتين لأقصى مدى تدريجياً</p>	<p>- العضلة المريرة المنعرجة</p> <p>- العضلات الناصبية للجزع</p>

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل حمل التدريب												البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول					
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم			
٢١٠	٨	٢٣٠	٢٦٠	٥	٣٠	٢٦٠	٣	٣٠	٢٦٠	١	٣٠	الجلوس على مقعد منخفض مسع تكور الظهر ومد الازراعين لأسفل والراس بينهما. مد الرأس والجسم لأسفل في اتجاه القدمين المضمومين لأقصى مدى تدريجيا.	١	- مد الظهر وثنسي العمود الفقري

تابع المرحلة الزمنية الأولى للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

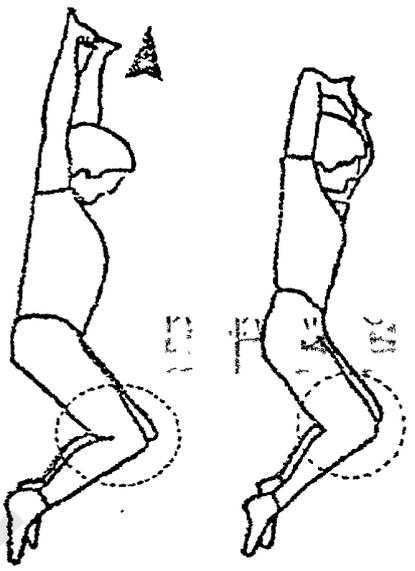
شكل تخطيطي لاداء التمرين	لغرض التمرين	طريقة الاداء	العضلات العاملة في التمرين
	اطالة عضلات الظهر والمنطقة القطنية	<p>١-الجلوس مستندا على الحائط وتكوير الظهر مع استخدام الزر اعين للمساعدة في التكور و الرأس بين الزر اعين للوصول الى أقصى مدى من تكور الظهر تدريجيا ٢-من الممكن تنفيذ هذا التمرين من الجلوس على الأرض مع شي الركبتين وتكور الرأس بين الركبتين</p>	<p>١-العضلات الناصبة للعمود الفقري ٢-العضلة العنقية الحرقفية الضلعية ٣-العضلة الظهرية الحرقفية الطالعية ٤-العضلة العنقية الحرقفية الظهرية ٥-العضلة العنقية الطويلة الظهرية الطويلة ٦-العضلة الراسية الطويلة و الراسية تحت الشوكية ٧العضلة بين الفقراء الشوكية والنصف الشوكية</p>

ملحوظة :- ١- تستخدم الأشعة تحت الحمراء قبل بدء تنفيذ برنامج هذه المرحلة لمدة (٣) دقيق
 ٢- يتم استخدام جهاز شد الفقرات لمدة (٣) دقائق في كل مرة بعد انتهاء التريب خلال هذه المرحلة

تابع المرحلة الزمنية الأولى تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل التدریب												البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول					
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم			
٢١٠	٨	٣٠	٢١٠	٦	٣٠	٢١٠	٣	٣٠	٢١٠	١	٣٠	الجرس مستندا على الحائط وتكوير الظهر مع استخدام الزراعين للمساعدة في التكور والرأس بين الزراعين للوصول إلى أقصى مدى من تكوير الظهر تدريجيا. - من الممكن تنفيذ هذا التمرين من الجرس على الأرض مع شي الركبتين وتكور الرأس بين الركبتين.	٢	- إطالة عضلات الظهر والمناطة القطنية

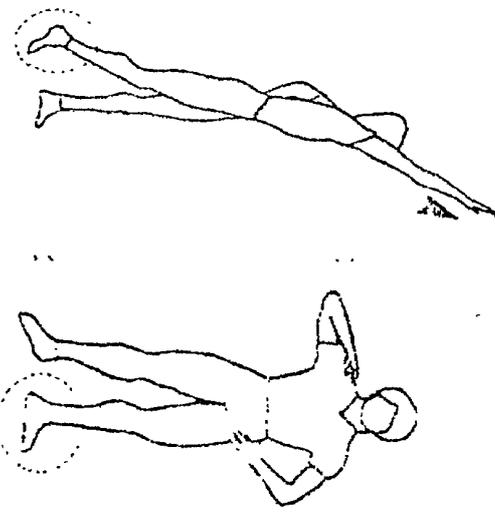
مرق رقم ٢ تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً

شكل تخطيطي لإداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الأداء	العضلات العاملة في التمرين
	<p>مد الظهر وثى العمود الفقري للخلف</p>	<p>من الرقود على الظهر - الرقود مع ثنى الركبتين والذراعين مشابكين أعلى الاراس والكفين للخارج - مد الذراعين لأعلى وللخلف تدريجياً مع بقائها متشابكين والركبتين مثبتين والظهر ملاحقاً بالكامل للأرض</p>	<p>١- العضلات الناصبية للعمود الفقري نفس العضلات في التمرين السابق</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم (٢)

تسلسل التدرج											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠ ث	٩	٦٠ ث	٣٠ ث	٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٧	٦٠ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث
البرنامج التجريبي											
الوقوف مع ثني الركبتين والذراعين متشابكين أعلى الرأس والكفين للخارج. - مد الذراعين لأعلى وللخلف تدريجياً مع بقاءهما متشابكين والركبتين مثبتتين والنظر ملاصقاً بالكامل للأرض.											
أهداف و مكونات المرحلة											
- المحافظة على طول العضلات - المحافظة على المدى الحركي للعمود الفقري											

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المعضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لأداء التمرين
٨	<p>١- العضلات الناصية للعمود الفقري (كمشق سبق)</p>	<p>- الوقوف فتحا و النزاع اليسرى ثبات في الوسط و النزاع اليمين ملامسة للكثف و مشط القدم اليسرى متجه للخارج - دوران الجذع على مشط القدم اليمن ومد النزاع اماما عاليا ومددها لاقصى مدى مع بقاء مشط القدم اليسرى متجهها نحو اليسار</p>		

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم (٢)

تقسيم ٢ - جدول حجم العمل التدريبي													
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول				
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم		
٣٠ ث	١١	٦٠ ث	٣٠ ث	٨	٦٠ ث	٣٠ ث	٨	٦٠ ث	٣٠ ث	٢	٦٠ ث	<p>البرنامج التجريبي</p> <p>الوقوف فتحاً والذراع اليسرى ثبات في الوسط والذراع اليمنى ملاصقة للكتف ومشط القدم اليسرى متجه للخارج.</p> <p>- دوران الجذع على مشط القدم اليمنى ومد الذراع أماماً عالياً ومدّها لأقصى مستوى.</p>	<p>أهداف و مكونات المرحلة</p> <p>- منع الألم أسفل الظهر</p>

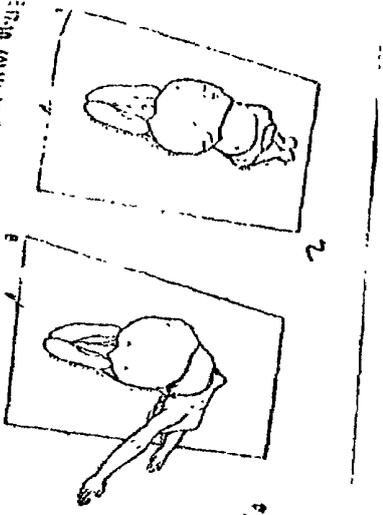
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	التعرض من التمرين	طريقة الاداء	العضلات العاملة في التمرين
	<p>مد الظهر وثى العمود القرى للخلف</p>	<p>-الرقود ثنى الركبين مع تطويقها بسايزر اعيين و تقساطع مفصلي الكعبين والساقين (الساق اليسرى فوق اليمين) - تقريب الجبهة من الركبين مع الحفاظ على الفخذين عمودين على الارض</p>	<p>١- العضلات الناصبية للعمود القمري (كما سبق)</p>

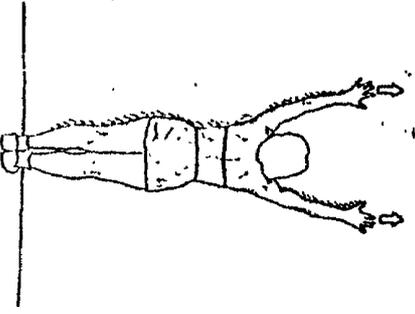
تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل جدول التدریب											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠ ث	٩	٣٠ ث	٣٠ ث	٧	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠ ث
البرنامج التجريبي											
الرقود مع ثني الركبتين مع تطويقها بالذراعين وتقاطع مفصلي الكعبين والساقين (السباق اليسرى فوق اليمنى). تقريب الجبهة من الركبتين مع الحفاظ على الفخذين عموديين على الأرض.											
أهداف و مكونات المرحلة											
٣ - شد جميع عضلات الجسم شد عضلات العمود الفقري والمنطقة القطنية											

مرافق رقم ٢
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين
	<p>اطالة العضلات في الجزء المقعر وتثبيت العمود الفقري وهو مشدود لاطول فترة لاصلاح التقرع</p>	<p>- يتخذ المريض وضع الجلوس على الكعب ب heel shling - يقوم المريض بالميل بالجذع للأمام قدر المستطاع مع فرد الزراعين اما حتى تلمس البطن الفخزين مع فرد الزراعين ومحاولة الوصول بهم إلى أقصى نقطة ممكنة والثبات لفترة قصيرة - يقوم المريض بتحريك الزراعين وثى الجذع جانبا عكس اتجاه التقرع ومحاولة الوصول لأقصى نقطة والثبات لفترة قصيرة ثم الرجوع للوضع الاول وهكذا عدة مرات</p>	<p>١- العضلات المجاورة للعمود الفقري ٢- عضلات الفخذ و الكتفين</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

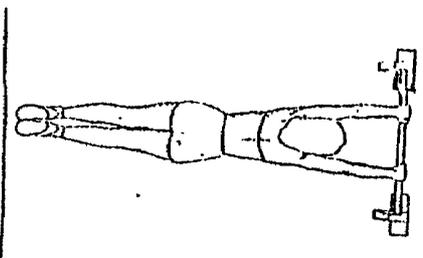
شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين	م
	<p>١- إطالة عضلات الجانب المقعر ٢- شد العمود الفقري</p>	<p>- يتخذ المريض وضع الوقوف على القدمين بعيدا عن الحائط لمسافة ٦ بوصة من الحائط - يقوم المريض بشد اليدين لاعلى فوق الرأس مع تثبيت اليدين على الحائط والوصول بها لاقصى مسافة والقدمين على الأرض والثبات في هذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة ثم التكرار عدة مرات</p>	<p>١- العضلات الناصبة للعمود الفقري</p>	<p>١</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تسلسل التدریب											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
١٠ ث	١٠	١٠ ث	١٠ ث	٧	٢٠ ث	١٠ ث	٥	٢٠ ث	١٠ ث	٢	١٠ ث
البرنامج التجريبي											
<p>أهداف و مكونات المرحلة</p> <p>١ - اطلاع عضلات الجنب المقعر - شد العمود الفقري</p> <p>٢ - تخذ المصابة و وضع الوقوف على القدمين بعيداً عن الحائط لمسافة ٦ بوصه من الحائط. تقوم المصابة بشد اليدين لاعلى فوق الرأس تثبيت اليدين على الحائط و الوصول بها لاقصى مسافة و القميصن على الارض و الثبات في هذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة ثم التكرار عدة مرات .</p>											

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المعضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين
٢	المعضلات الناصبة للعمود الفقري	- يقوم المريض بالتعلق باليدين بالمتوازي مع وضع القدمين في الهواء ثم الثبات ثواني والراحة مع التكرار لعدة مرات	١- إطالة عضلات الجانب المقعر ٢- شد العمود الفقري

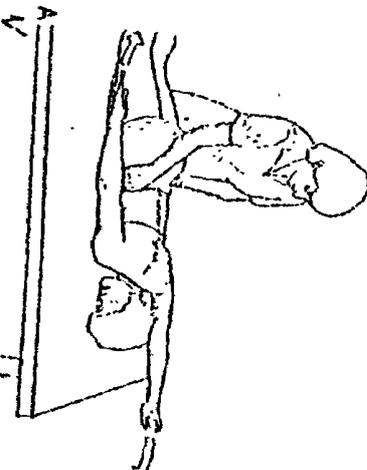


تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تدريب													
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الاول				
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم		
٣٠ث	١١	٣٠	٣٠ث	٨	٣٠ث	٣٠ث	٦	٣٠ث	٣٠ث	٣	٣٠ث	<p>البرنامج التجريبي</p> <p>-تقوم المصنابة بالتعلق باليدين بالمتوازي مع وضع القدمين في الهواء ثم الثبات ثواني والراحة مع التكرار لعدة مرات .</p>	<p>م</p> <p>مكونات المرحلة</p> <p>٢-اطالعة</p> <p>عضلات الجنايب المقعر .</p>

مرفق رقم ٢

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً

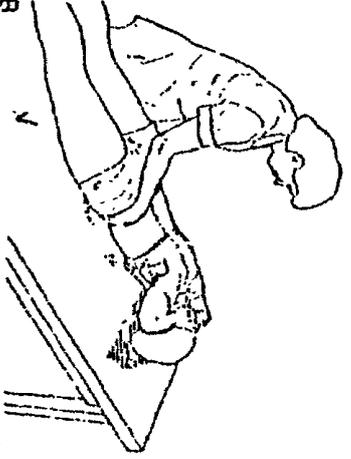
شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المضلات العاملة في التمرين
	-المحافظة على طول العضلة -المحافظة على المدى الحركي للعمود الفقري -منع الآلام اسفل الظهر	-المريض يتم على السرير على الوجه يقوم الاخصائي بالوقوف عند مستوى حوض المريض ويتم تمديدات الجانب المقعر باليدين -يقوم المريض بتحريك اليد الثانية في اتجاه الجانب المقعر لاعلى مفرودة مع تحريك اليد الاخرى لاسفل في اتجاه الركبة ومحاولة ملامسه ابعد مسافة دون تحريك الجسم مع التثبيت الجيد للمريض	١-عضلات الظهر في الجانب المقعر ٢-عضلات العمود الفقري باكمانها

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تشيكل حمل التدريب

الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة
راحة	تكرار	راحة	تكرار	راحة	تكرار	راحة	تكرار			
٣٠ ث	١٠	٣٠ ث	٧	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	٢	٣٠	١	- منفع اللام أسفل الظهر
										تتأهم المصايبه على السرير على وجهها ويقف الاخصائي عند مستوى الحوض ويثبت الجانب المقعر باليدين. - تقوم المصايبه بتحريك اليد التي في اتجاه الجانب المقعر لأعلى مفرودة مع تحريك اليد لأخى لأسفل في اتجاه الركبة ومحاولة ملاسة بعد مسافة دون تحريك الجسم مع التثبيت الجيد للمصايبه.

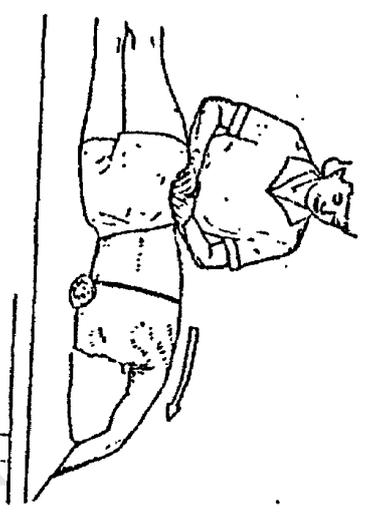
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لاداء التمرين
٤	كما في التمرين السابق	<p>- المريض ينام على السرير على الوجه والأخصائي يقف في مستوى الحوض مع تثبيت الجانب المقعد</p> <p>- يقوم المريض بوضع اليدين خلف الرأس مع رفع الرأس والجذع لاعلى وأماته بعيدا عن الجانب المقعر لاقصى مسافة</p>	إطالة عضلات الجذع السفلي التي تقع في اتجاه الجزء المقعر	

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٣)

تـسـبـحـة											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠ ث	١٢	٦٠ ث	٣٠ ث	٩	٦٠ ث	٣٠ ث	٦	٦٠ ث	٣٠ ث	٣	٦٠ ث
البرنامج التجريبي											
<p>أهداف و مكونات المرحلة</p> <p>٤- إطالة عضلات الجذع السفلي التي تقع في اتجاه الجذع المقعر .</p>											
<p>البرنامج التجريبي</p> <p>-المصاية تنام على السرير على الوجة و الاخصائي يقف في مستوى الحوض مع تثبيت الجانب المقعر .</p> <p>-تقوم المصاية بوضع اليدين خلف الرأس مع رفع الرأس و الجذع لاعلى و امالته بعيدا عن الجانب المقعر لاقصى مسافة .</p>											

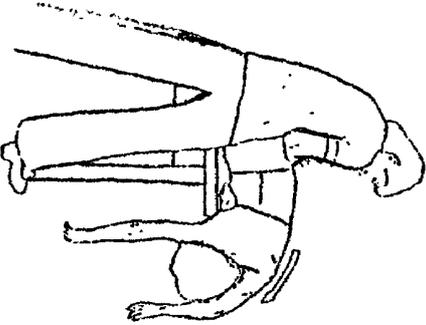
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	العضلات العاملة في التمرين	م
	<p>١-اطالة عضلات الجانب المقعر ٢-شد العمود القري</p>	<p>-قيام المريض على الجانب المحذب ويقوم الاخصائي بتثبيت المريض عند عظمة العوض مع وضع فوطه عند قمة الانحناء للحفاظ عليه يقوم المريض برفع اليد العليا (فى الجانب المقعر) وشدها لاسفل بقوة ولاقصى مدى ممكن يتم الثبات فى هذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة مع التكرار عدة مرات</p>	<p>١-عضلات الجانب المقعر ٢-عضلات الزراعين ٣-عضلات العوض</p>	

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تقسيم جدول التدريب													
الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة				
	راحة	تكرار	راحة	تكرار	راحة	تكرار				حجم	حجم	حجم	حجم
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	تمام المصاية على الجانب المحذب و يقوم الاخصائي بتثبيت المريض عند عظمة الحوض مع وضع فوطه عند قمة الانحناء للحفاظ عالية . -تقوم المصاية برفع اليد العليا (في الجانب المقصر) و شدتها لاسفل بقسوة و لاقصى مدة ممكنة . -يتم الثبات في هذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة مع التكرار عدة مرات .	٥ اطالسة عضلات الجانب المقصر - شد العمود الفقري .
٣٠ ث	١٣	٣٠ ث	٣٠ ث	١١	٣٠ ث	٣٠ ث	٧	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٣٠ ث		

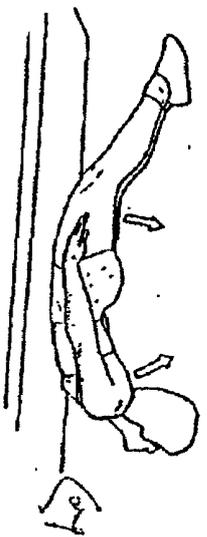
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج للعلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المضلات العاملة في التمرين
	<p>١-اطالة عضلات الجانب المقعر ٢-شد العمود الفقري في الوضع الصحيح</p>	<p>- ينام المريض على الجانب المحدب ويقوم الأخصائي بتثبيت الحوض عند عظمة الحوض مع وضع فوطة عند قمة الانحناء للحفاظ على قوة وان تكون رأس المريض والكفين خارج حافة السرير - يقوم المريض بمد اليدين لأعلى ومحاولة الإزاحة بهم لأقصى مسافة فوق الرأس والاحتفاظ بهذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة مع التكرار</p>	<p>١-عضلات الجانب المقعر ٢-عضلات الزراعين الكفيتين ٣-عضلات الحوض</p>

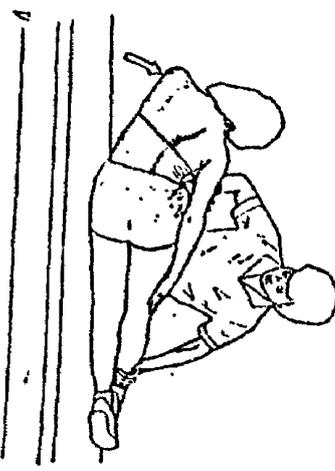
تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تشيكل حمل التدريب														
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسبوع الأول		الأسبوع الأول				
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم			
١٠ ث	١٠	٦٠ ث	٦٠ ث	٧	٦٠ ث	٦٠ ث	٥	٦٠ ث	٦٠ ث	٢	٦٠	تتألم المصابة على الجانب المحب و يقوم الاخصائي بتثبيت الحوض عند عظمة الحوض مع وضع فوطه عند قمة الانحناء للحفاظ عليته و ان تكون رأس المصابة و الكتفين خارج حالة السرير . - تقوم المصابة بمد اليدين لاعلى و محاولة الازاحة بهم لافصى مسافة فوق الرأس و الاحتفاظ بهذا الوضع لفترة قصيرة ثم الراحة مع التكرار	٢	مكونات المرحلة
												١- اطاللة عضلات الجانب المقعر . - شد العمود الفقري ففى الوضع الصحيح		

تتابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لإداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الأداء	العضلات العاملة في التمرين
<p>١٤١</p> 	<p>شد عضلات العمود الفقري محاولة انتهاب العمود الفقري</p>	<p>يقوم المريض بالنوم على البطن فوق سرير والذراعين بجانب الجسم يقوم المريض برفع الرقبة والصدر مع رفع الرجلين لأعلى (يتخذ المريض وضع الطائرة) والثبات في هذا الوضع لفترة قصيرة ثم الرجوع لوضع النوم ثم التكرار عدة مرات</p>	<p>١- عضلات الفخذ وعضلات الحوض ٢ العضلات الناصية للعمود الفقري ٣-عضلات البطن والركبة</p>

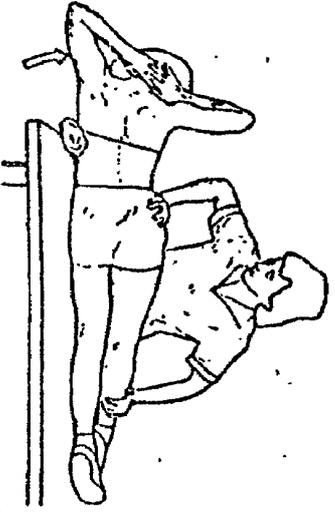
تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

شكل تخطيطي لاداء التمرين	الغرض من التمرين	طريقة الاداء	المعضلات العاملة في التمرين
	<p>تقوية وإطالة العضلات الواقعة على الجانب المحذب من الانحناء</p>	<p>يتخذ المريض وضع النوم على الجانب المقعر يقف الأخصائي عند منطقة الحوض المثبتت عظمة الحوض والقدمين ووضع اليد السفلي للمريض على صدره ويقوم المريض بمحاولة لف ظهره ورفع الرأس والكف بعيدا عن السرير مع اليد العليا التي تحاول لمس أقصى مسافة أسفل الركبة البثبات في هذا الوضع لثواني ثم الرجوع لوضع البدء مع تكرار التمرين</p>	<p>١-عضلات الجوزع والحوض ٢-العضلات المجاورة للعمود الفقري</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً مرفق رقم (٢)

تشيكل حمل التدريب														
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		الأسبوع		البرنامج التجريبي	م	أهداف و مكونات المرحلة		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	تكرار					
٣٠ ث	٩	٣٠ ث	٣٠ ث	٧	٣٠ ث	٣٠ ث	٤	٣٠ ث	٣٠ ث	٢	٣٠	٨	تقوية و إطالة العضلات الواقعة على الجانب المحبب من الإلتواء	
													تخذ المصابة وضع النوم على الجانب المقعر. - يقف الأخصائي عند منطقة الحوض للتثبيت عظمية الحوض و التلمين. - وضع اليد السفلى للمصابة على صدرها وتقوم المصابة بمحاولة لف ظهره ورفع الظهر و الكتف بوحداً عن السرير مع اليد العليا التي تحاول لمس أقصى مسافة أسفل الركبة. - الثبات في هذا الوضع لتواني ثم الرجوع.	

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الأداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لأداء التمرين
٩	عضلات الجوزع والحوض والذراعين والرقبة والعضلات والمجاورة للعمود الفقري	وضع المريض كما في التمرين السابق مع خروج الجوزع والرأس عن حافة السرير - وضع الأخصائي كما في التمرين السابق - نفس خطوات الأداء كما في التمرين السابق ولكن لزيادة صعوبة التمرين يقوم المريض بتشبيك يديه خلف راسه ويرفع راسه وجزعة عكس الجاذبية الأرضية والفتات في هذا الوضع لتواني ثم الرجوع لوضع البدء مع التكرار	تقوية وإطالة العضلات الواقعة على الجانب المحذب من الانحناء	

تابع المرحلة الزمنية الثانية تشكيل حمل التدريب و مدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم (٢)

تشيكل حمل التدريب											
الأسبوع الرابع			الأسبوع الثالث			الأسبوع الثاني			الأسبوع الأول		
راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم	راحة	تكرار	حجم
٣٠	١٢	٦٠	٣٠	٩	٦٠	٣٠	٦	٦٠	٣٠	٣	٦٠
<p>البرنامج التجريبي</p> <p>م</p> <p>أهداف و مكونات المرحلة</p> <p>٩</p> <p>تقوية وإطالة العضلات الراقية على الجانب المحبب من الانحاء</p> <p>- وضع المصابة كما في التمرين السابق مع خروج الجذع والرأس عن حافة السرير. - وضع الأخصائي كما في التمرين السابق. - نفس خطوات الأداء كما في التمرين السابق ولكن لزيادة صعوبة التمرين تقوم المصابة بتثبيت يديه خلف رأسه ويرفع رأسه وجذعه عكس الجانبية الأرضية واليقات في هذا الوضع ثواني ثم الرجوع لوضع البدء مع التكرار.</p>											

تابع المرحلة الزمنية الثانية للبرنامج العلاج ومدتها (٦) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعيا مرفق رقم ٢

م	المضلات العاملة في التمرين	طريقة الاداء	الغرض من التمرين	شكل تخطيطي لاداء التمرين
	١ - عضلات الجرع السفلي ٢ - عضلات الفخذ	-المريض ينام على السرير على الوجه مع تثبيت الجزء العلوي من الجرع مع المصدر عن طريق الإمساك بحافة السرير -يقوم الأخصائي برفع الحوض مع أرجل المريض ويميلها جانبا بعيدا عن الجزء المقعر	اطالة عضلات الجزء السفلي التي تقع باتجاه الجزء المقعر	

ملحوظة ١ - عند أداء هذه التمرينات يجب أن تصاحبها تمرينات خاصة بالجهاز التنفسي والهدف منها هو المحافظة على اتساع القفص

الصدرى وعدم تعرض المريض لأي أضرار

٢-جميع التدرينات التي يظل فيها المريض لفترة ثبات (تمرينات اليوجة) تستمر فترة الثبات حتى وصول المريض إلى أقصى درجات الإحساس بالشد

٣- تستخدم الأشعة تحت الحمراء قبل بدء تنفيذ برنامج هذه المرحلة لمدة (٧) دقيقة

٤- يتم استخدام جهاز شد الفقرات لمدة (٨) دقائق في كل مرة بعد انتهاء التدريب خلال هذه المرحلة

مرفق رقم (٣)

برنامج التوجيه والإرشاد القوامي

المقترح للعلاج

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	٢	الهدف من البرنامج
	٣٠ دقيقة	الاسبوع الاول	<p>تم التعرف على القوام حيث أنه هو الوضع العمودي الذي يمر به خط الجاذبية من مفصل رسخ القدم إلى مفصل الركبة إلى مفصل الفخذ إلى مفصل الكتف حتى الأذن وأي خروج عن هذا الخط يعتبر انحرافاً .</p> <p>-تعريف الانحناء الجانبي وهو التواء جانبي في العمود الفقري نتيجة لزيادة وقوة العضلات علي أحد جانبيه عن عضلات الجانب الأخر مما يخل بالتوازن العضلي ويؤثر الشد علي العمود الفقري من جانب واحد .-تم عرض أشكال توضيحية للقوام السليم وأشكال أخرى لوضع الإصابة بالانحناء الجانبي وتم إجراء مناقشة وحوار مع الفتيات حولهم لتوضيح الصورة لهم .</p>	١	<p>توصيحات الفتيحات نحو القوام السليم والتعرف على ما هو الانحناء الجانبي</p>

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	الهدف من البرنامج
	٣٠ دقيقة	الأسبوع الثاني	<p>تم عرض صور الأشعة القبلية للحالات المصابة وتحديد درجاتها لكل مصابة وشرح حالاتها وأسبابها وبرنامج العلاج لها. حثها على الاهتمام والالتزام في البرنامج العلاجي للوصول إلى تحسن.</p>	<p>١ توعية الفتيات نحو القوام السليم والتعرف على</p>

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	الهدف من البرنامج
	٣٠ دقيقة	الاسبوع الثالث	<p>- المرحلة الأولى:- وفيها تضعف النعمة العضلية ويمكن للفرد الإصلاح بنفسه باستخدام التمرينات العلاجية.</p> <p>- المرحلة الثانية:- فيها تتغير الأمسجة الرخوة " العضلات والربطة وتحتاج هذه المرحلة للتدخل العلاج الطبيعي".</p> <p>- المرحلة الثالثة:- فيها يحدث تغير للمضلات والربطة والعظام وتحتاج إلى التدخل الجراحي.</p> <p>- المعاداة السبئية مثل الجلوس الخاطئ على الدرج أو المكثب أو الوقفة الخاطئة.</p> <p>- بعض أمراض الجهاز التنفسي التي تسبب ضيق الصدر وتسطحه فينحني الظهر.</p> <p>- ضعف النظر وقصره. - خلل في منحنيات العمود الفقري.</p> <p>- مرض الكساح ولين العظام وشكل الأطفال.</p> <p>- قصر أحد الرجلين وعدم التوازن المستوي الجانبى للحوض.</p>	<p>شرح مراحل وتطویر الاصابع بالانحناء الجانبي</p> <p>- التعرف على اسباب الاصابية</p> <p>بالانحناء في هذه المرحلة السبئية</p>

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

الهدف من البرنامج	٢	البرنامج التوجيهي القوامي	الفترة الزمنية	مدة تنفيذ البرنامج	أشكال توضيحية
شرح من البرنامج	١	<p>١ - يكون فيه الظهر مفرد وواقع تحست أقل توتر وإجهاد حيث يكون فيه العمود الفقري مقوساً بشكل طبيعي.</p> <p>٢ - يكون فيه ظهر الفرد مستوياً جيداً على ظهر المقعد بحيث يكون العمود الفقري منتصباً وعند النهوض من على الكرسي على الفرد أن يبدأ النهوض بدفع مقدمة الرأس واستخدام الساقين.</p> <p>٣ - ألا يحدث إصاقة للرأس ويكون المقعد مصمماً بحيث يمكن تعديله بما يتلاءم مع الفرد وأبعاد جسمه وأن يكون ارتفاع المقعد مناسب لطول الرجلين وأن يكون قريب من سطح المكتب وعدم الميل للأمام أو ثني الرأس أو الصدر لأسفل.</p>	الاسبوع الرابع	٣٠ دقيقة	

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	م	الهدف من البرنامج
	٣٠ دقيقة	الاسبوع الخامس	<p>- عند حمل الاثنياء يجب المحافظة على استقامة الظهر يلي ذلك استخدام الساقين وثني الركبتين كما يجب إبقاء الرأس عالياً وتقريب الشيء المراد حمله قريباً من خط ثقل الجسم (خط منتصف الجسم)</p> <p>- يتم النوم على الظهر وأحد الجانبين بحيث تكون الركبتين مثنيتين وللرأس في مستوى مناسب. وعند النهوض للخروج من السرير يبدأ بالساقين بأن تصههما يتحذر ان معا من الجانب الذي تمام عليه.</p> <p>- الانحناء الجانبي نوعاً أحدهما بسيط يمكن علاجه بسهولة وبمجموعة من التمرينات والآخر مركب يحتاج إلى تدخل جراحي.</p>	١	<p>شرح الطريقة السليمة لحمل الاثنياء</p> <p>الطريقة السليمة للنوم والنزول من السرير</p> <p>شرح انواع الانحناء</p>
				٢	

المرحلة الزمنية الأولى لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٦) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

الهدف من البرنامج	م	البرنامج التوجيهي القوامي	الفترة الزمنية	مدة تنفيذ البرنامج	أشكال توضيحية
شرح الطريقة السليمة لحمل الخفية		يجب أن لا تحملي الحقيبة لمدة زمنية طويلة على جزء واحد من الجسم سواء أحد الكتفين أو الظهر ويجب تبديلها باستمرار وأن لا يحتوى إلا على المستلزمات الأساسية لليوم الدراسي.	الاسبوع السادس	٣٠ دقيقة	
توضيح بعض النقاط لتوعية مسن الانحسار الجانبي		- الامتصاص بقوة عضلات البطن للحفاظ على القوام ومنع الإصابة بالفتور القطني و بروز البطن للأمام (الكرش). - يجب أن يكون القفص الصدري يقع أمام خط ثقل الجسم والحفاظ بدرجة مناسبة على النغمة العضلية لعضلات القفص الصدري. المحافظة على القوام الساكن وهو تلك الأوضاع التي يتخذها الجسم ويثبت فيها مثل الوقوف والجلوس.			

المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)	أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	٢	الهدف من البرنامج
		٣٠ دقيقة	الاسبوع السابع	١ - تم شرح بوستر لأشكال الانحناءات الصدرية والقطنية و عرض بعض الرسومات لهذه الانحناءات ٢ - تم إجراء حوار ومناقشة مع المصابات لتوضيح الرسومات والإجابة على أسئلتهم.		-توضيح الاصابات أو الانحناء التوعوي الذي ينشأ بسبب عدم الانحناء الجانبي

تابع المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	٢	الهدف من البرنامج
	٣٠ دقيقة	الاسبوع الثامن	<p>١ - تم خلال هذه المرحلة توضيح أن إهمال علاج الإصابات بالانحناء الجانب للعمود الفقري يسبب المنطقة الصدرية يؤدي إلى تطور الإصابة لتتكون على شكل انحناء عكسي في المنطقة القطنية أيضاً فيصبح المصاب يعاني من كلا الانحناءين والعكس صحيح أي عند الإصابة بالانحناء القطني يليه الصدري وفي هذه الحالة يصبح شكل العمود الفقري على حواف S كما أنه قد يصاحب أنواع أخرى من الانحناءات - من ضمن المشكلات التي تحدث عند إهمال علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى فإنه يتحول بالتدريج إلى انحراف من الدرجة الثانية ثم إلى الثالثة.</p>	٢	<p>١ شرح الإصابات أو الانحناء التوعوي الذي ينشأ بسبب عدم الانحناء الجانبي</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	الهدف من البرنامج
	٣٥ دقيقة	الاسبوع التاسع	<p>١- تم عرض شريط فيلم تسجيلي فيديو يوضح مراحل الإصابة بالانحناء الجانبي للعمود الفقري وأسبابه والأوضاع الخاطئة التي تؤدي إليه وعلاجها والطريقة الصحيحة للوقوف والمشي وحمل الحوائث والنوم والمذاكرة و..... إلخ</p>	<p>شرح شريط فيديو للإصابة بالانحناء الجانبي للعمود الفقري</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	٢	الهدف من البرنامج
	٢٠ دقيقة	الاسبوع العاشر	<p>- عند تعرض الفتاة لهذه الإصابة قد يؤثر عليها في انتظام الدورة الشهرية.</p> <p>- عند الإصابة بهذا الانحناء تزداد الآلام عند الفتاة في منطقة أسفل الظهر قرب حلول موعد الدورة الشهرية وخلالها.</p> <p>- حدوث آلام مستمرة بعد الزواج عند حدوث حمل.</p> <p>- غالباً ما تسبب الإصابة بالانحناء الجائني إلى التعرض للإحجاب عن طريق الجراحة (قيصرياً).</p> <p>- التسبب في حدوث آلام مستمرة بالرجلين.</p> <p>- حدوث انحرافات في أجزاء مختلفة من الجسم كبروز البطن (كرش) وبروز الصدر مما يتسبب في حدوث قلق نفسي عند الفتاة.</p>		<p>- شرح للاضرار الجائنية التي تصيب الفتاة نتيجة للانحناء بالانحناء الجائني للمهور والفقرى وعدم علاجها</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعياً مرفق (٣)

أشكال توضيحية	مدة تنفيذ البرنامج	الفترة الزمنية	البرنامج التوجيهي القوامي	الهدف من البرنامج
	٤٥ دقيقة	الاسبوع الحادى عشر	<p>١ تم مراجعة على شرح جميع الأوضاع الصحيحة في الوقوف والمشي والجلوس والنوم والمذاكرة وغيرها وتطبيق ذلك عملياً على كل مصابة من خلال اتخاذ الوضع السليم لمدة تتراوح ما بين ١-٣ دقائق ثبات في الوضع السليم وتصحيحه لهم.</p>	<p>٢- تنفيذ برنامج عملي للمصابات للاوضاع الصحيحة للقوام</p>

تابع المرحلة الزمنية الثانية لبرنامج التوجيه والإرشاد القوامي ومدتها (٤) أسابيع بواقع مرة واحدة أسبوعيا مرفق (٣)

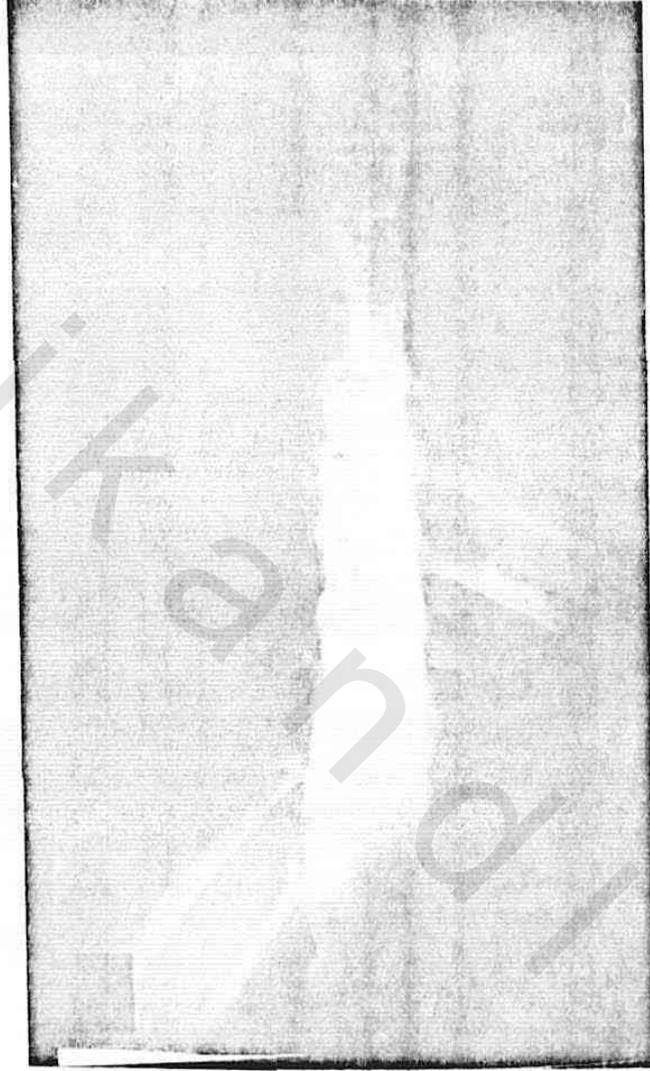
الهدف من البرنامج	م	البرنامج التوجيهي القوامي	الفترة الزمنية	مدة تنفيذ البرنامج	أشكال توضيحية
مناقشة نتائج البرنامج العلاجي - إعطاء بعض الارشادات لمنع تكرار الاصابة	٢	<p>تم عرض الإصابات التي تم إجرائها بعد فترة العلاج وتحديد نسب التحسن لكل حالة وشرحها والإجابة على أسئلة جميع المصابات بخصوص حالتهم.</p> <p>تم إلقاء بعض الإرشادات القوامية الالائية لهم للحفاظ على القوام من التعرض للإصابة مرة أخرى:-</p> <p>عند شعورك بأي ألم بالظهر يجب التوجه إلى الطبيب المتخصص.</p> <p>يجب أن تحرص على أن يتخذ جسمك الشكل السليم في جميع الأوضاع.</p> <p>عند حمل الحقيبة يجب المحافظة على استقامة الظهر.</p> <p>عليك الالتزام بالخضوع للاختبارات التي تجرى بالمدرسة أو الإشراف المنتظم الدوري عند الطبيب.</p>	الاسبوع الثاني عشر	٦٠ دقيقة	

مرفق رقم (٤)

صور إشاعة لبعض الحالات التي تم علاجها
قبل وبعد إجراء برنامج العلاج
(التمرينات + التوجيه والإرشاد القوامي)



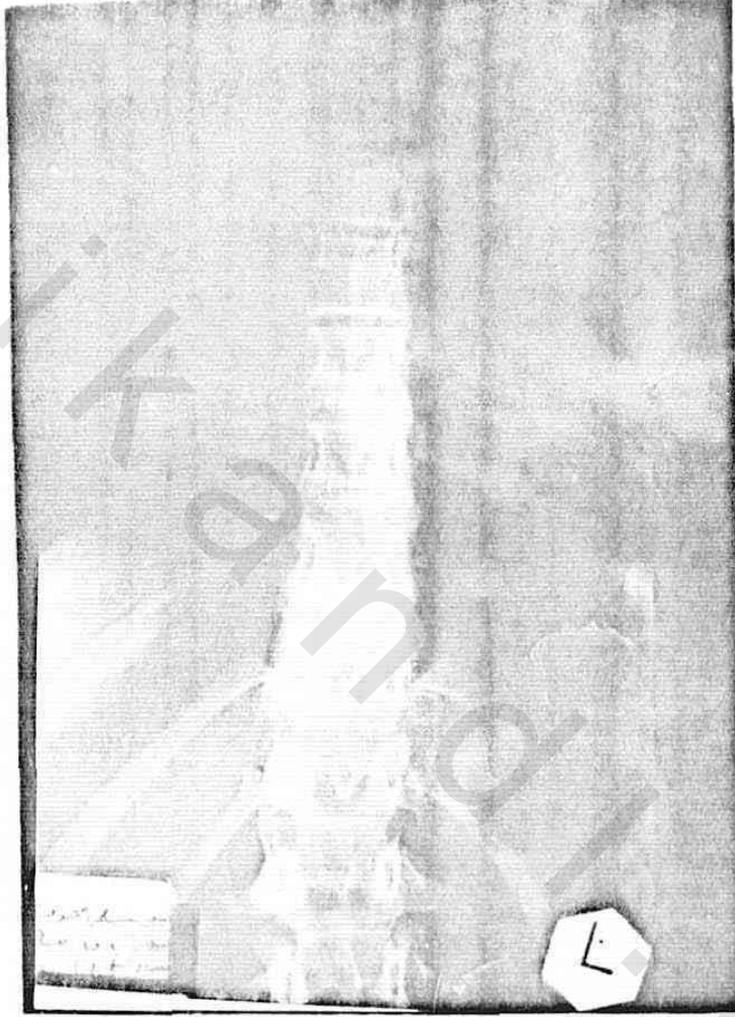
صورة اشعاع قلبية لاحدى حالات المجموعة الاولى تعاني من تشوة
صدرى بزاوية ٣٠ درجة



صورة اشاعة بعدية للحالة السابقة واصبحت الزاوية ١٦ درجة



صورة اشعة قبلية لاحدى حالات المجموعة الاولى تعاني من تشوة
قطنى بزاوية ١٠ درجة



صورة اشاعة بعدية للحالة السابقة واصبحت الزاوية كما هي دون تغير



صورة اشعة بعدية للحالة السابقة واصبحت الزاوية ٧ درجات



صورة اشاعة قبلية لاحدى حالات المجموعة الثانية تعاني من تشوة
صدرى بزاوية ٢٠ درجة



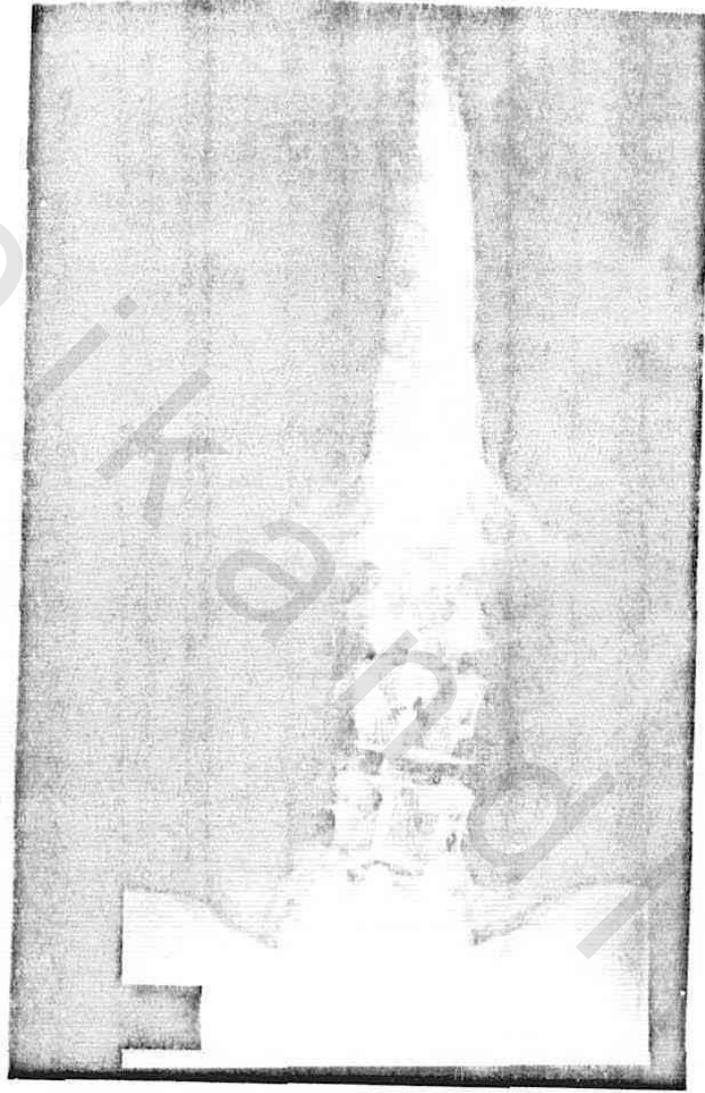
صورة اشعة قبلية لاحدى حالات المجموعة الثانية وتعانى من تشوة
قطنى بزاوية ٢٠ درجة . وتشوة صدرى بزاوية ٨ درجة



صورة اشاعة بعدية للحالة السابقة واصبحت الزاوية ١٢ درجة للقطنى
ام الصدرى فقد اختفى تماما .



صورة اشعة قبلية لاحدى حالات المجموعة الثانية تعاني من تشوة
صدرى بزاوية ٣٠ درجة



صورة اشاعة بعدية للحالة السابقة واصبحت الزاوية ٥ درجات

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم الميدان والمضمار

تأثير استخدام اسلوبين لعلاج الانحناء الجانبي
للعמוד الفقري من الدرجة الاولى للتلميذات
من سن ٩ - ١٢ سنة

بحث مقدم من
منال عبد الحميد حسنين أحمد
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

اشراف

أ. د. / محمد السيد الامين	أ. د. / صديقة محمد درويش
استاذ بقسم علوم الصحة الرياضية	استاذ بقسم الميدان المضمار بكلية
بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم	التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
جامعة حلوان	جامعة حلوان

القاهرة ٢٠٠١ م

ملخص البحث

عنوان البحث :-

" تأثير استخدام أسلوبيين لعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات من سن ٩-١٢ سنة "

مقدمة :-

الفلسفة العامة للدولة تهتم بتربية الفرد وتعتبر التربية الرياضية جزءاً هاماً لا يتجزأ من هذه الفلسفة والمجتمع بأثره يهتم بالأطفال لأنهم مستقبل الغد ومن أهم جوانب هذا الاهتمام هو الرعاية الصحية خاصة من التشوهات التي تعوق حياتهم والتي تظهر بصورة كبيرة في هذه المرحلة أكثرها ظهوراً هو الانحناء الجانبي للعمود الفقري الذي نحاول من خلال هذه الدراسة محاولة توضيحه وعلاجه.

مشكلة البحث :-

أن معظم الدول تعاني من إصابة أبناءها في المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة وعدم ظهوره إلا في مراحل متقدمة تكون فيه الحالة قد تدهورت ويصعب علاجها وتؤدي إلى معاناة في حياة هؤلاء الأبناء على مضر عمرهم ومن ذلك حاولت الباحثة إيجاد طريقة للوقاية من هذه الإصابة وعلاجها في مراحلها المتقدمة وتجنب تكرارها من خلال الدمج بين برنامجين للتمرينات العلاجية والتوجيه والرشاد القوامي.

أهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على :-

- ١- تأثير التمرينات البدنية على تحسين الصفات البدنية المختارة وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات من سن ٩ - ١٢ سنة (عينة البحث) .

٢- تأثير التمرينات البدنية مع التوجيه والإرشاد القوامي على تحسين الصفات البدنية المختارة وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات من ٩ - ١٢ سنة (عينة البحث)

٣- الفرق بين استخدام التمرينات البدنية ؛ واستخدامها بإضافة التوجيه والإرشاد القوامي على كل من تحسن الصفات البدنية ؛ وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث).

فروض البحث :-

١- يؤثر استخدام التمرينات البدنية إيجابيا في تحسين الصفات البدنية وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

٢- يؤثر استخدام التمرينات البدنية مع التوجيه والإرشاد القوامي إيجابيا في تحسين الصفات البدنية وعلاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث).

٣- توجد فروق دالة إحصائية لصالح مجموعة التمرينات مع التوجيه والإرشاد القوامي عن مجموعة التمرينات فقط في مستوى الصفات البدنية ؛ وفي معدل علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للتلميذات (عينة البحث) .

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبيني والبعدي على مجموعتي البحث * التجريبتين *

ثانياً: عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الفتيات المصابات بالانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى. وبلغ عدد المصابات * ١٠ عشرة تراوحت أعمارهم بين ٩-١٢ سنة وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين قوام كل منهما * ٥ مصابات.

ثالثاً: أدوات البحث:-

أ- استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

* ميزان طبي - جهاز الرستاميتتر - جهاز الديناموميتر *

ب- القياسات وتضمنت ما يلي:

١. القياسات الأنثروبومترية * قياس الطول-الوزن *

٢. قياس مرونة العمود الفقري.

٣. قياسات قوة عضلات كلاً من * البطن - الظهر -

الرجلين *

رابعاً: المعالجات الإحصائية:-

استخدمت الباحثة الطرق الإحصائية التالية والتي كانت ملائمة لطبيعة

هذه الدراسة وهي:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري

- اختبار مان-ويتني - اختبار ويكلسون

- اختبار كريكلي ويلز - النسبة المئوية للتحسن

الاستخلاصات والتوصيات:-

أ- الاستخلاصات:-

اعتماداً على ما توصلت إليه الباحثة في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه والمنهج المستخدم وعينة البحث. وفي حدود وسائل جمع البيانات وطرق التحليل الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:-

1. أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح مع برنامج التوجيه والإرشاد واثراً إيجابياً على تنمية القوة العضلية لعضلات البطن والظهر والرجلين وتحسن النسب المئوية للمعدلات تغير القياسات البيئية عن القبلية والبعديّة عن البيئية والقبلية.
2. تحسّم مرونة العمود الفقري.

- تحسن درجات زوايا الانحناءات سواء الصدرية أو القطنية.

3. استخدام جهاز الشد الإلكتروني بعد أداء البرنامج أحد وسائل العلاج الطبيعي له تأثير جيد إطالة العضلات.

4. المواظبة على استخدام برنامج التوجيه والإرشاد القوامي بعد انتهاء الفترة العلاجية يساعد على عدم تكرار الإصابة.

ب- التوصيات:-

في حدود نتائج البحث نوصي الباحثة بما يلي:-

1. الاسترشاد ببرنامج التمرينات العلاجية مع برنامج التوجيه والإرشاد المقترح عند علاج الانحناء الجانبي للعمود الفقري من الدرجة الأولى للفتيات من سن 9-12 سنة.

2. الاهتمام بالمتابعة الطبية المستمرة من خلال الطبيب المختص مع إجراء أشعة عادية للتأكد من مدى استجابتها للبرنامج العلاجي.

٣. الاهتمام بالكشف المبكر عن الإصابة بالانحناء اجانبي للعمود الفقري حتى يمكن علاجها في المرحلة الأولى وعدم تقدمها إلى مرحلة أخرى يصعب فيها العلاج وتحتاج إلى التدخل الجراحي.
٤. الاهتمام باستخدام التدفئة قبل ممارسة برنامج التمرينات والتوجيه والإرشاد القوامي سواء باستخدام الأشعة تحت الحمراء أثناء فترة العلاج أو باستخدام الماء الساخن بعد انتهائه.
٥. الاهتمام بالاستمرار على ممارسة برنامج التوجيه والإرشاد خاصة فترة العلاج وباستمرار للحفاظ على عدم تكرار الإصابة بسبب التعرض للأوضاع الخاطئة.
٦. الاهتمام بوضع برنامج للتمرينات العلاجية وبرنامج للتوجيه والإرشاد القوامي بالمدارس للحفاظ على الطالبات والتلاميذ من الإصابة بهذا الانحناء.

Helwan University
Faculty of physical Education
For Girls - Cairo
Track and Field Department.

**EFFECTS OF USE OF TWO DIFFERENT
TYPES OF TREATMENT IN MANAGEMENT
OF FIRST DEGREE LUMBER SCHELESISE
FOR GIRLS AGES 9 TO 12 YEARS**

Presented by

Manal Abd Elhamed Hasanen

Submitted for the partial fulfillment of Requirement for the
Master Degree in Physical Education

Supervised

Prof. Dr. Sdaca Mohamed Darwesh, Prof. Of Track and Field Department, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University.	Prof. Dr. Mohamed El-Sed El Amen, Prof. Of Health Subjects Department, Faculty of Physical Education for boys Helwan University.
--	---

Research title

The effect of implementing two methods to treat Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years.

Introduction

The education represents an important part of the general state philosophy and the physical education considered to be an integrate part of this philosophy. Indeed the whole society cares of the children, as they are the nation future. Part of these care is the health especially the posture deformities, which cause them difficulties in their lives, and appears on a large scale in the early stage of their lives .the most spreading deformity is the Scoliosis and its treatment, which we will endeavor to focus on.

The research problem

Most counties suffers from having its young's age between 9-12 years to be effected by this deformity which dose not becoming clear until later and then he case has dvolept to the worse and became harder to treat this cause the surfers a great deal hardship the rest of their lives hence The searcher endeavored to provide a way to prevent from occurring also the treatment and avoiding its recurrent through combing two programs one is an exercise therapy and the other is a poster knowledge orientations.

Conclusions and recommendations

A) Conclusions.

Within the reliability and the limitations of the nature of the field of the research and its aim and the applied methods and the samples also within the limitation of the data gathering and the static analysis the researcher managed to reach the following conclusions.

1- the suggested treatment of the scoliosis of the first degree for the female age between 9-12 years we should be guided in our exercise therapy by the guided and awareness programme has a positive effects in developing the strength of the abdominal, back and legs and improving the percentage of the rates of the of the in between measurements from the before and after then the in between and after.

2- improves the flexibility of the spine. And improve the thorax and lumber curve angles.

3-the use of the electronic stretch apparatus after the in addition to the programme has good effects on the extending the muscles.

4-the Constance's use of a poster knowledge orientations programme after the treatment stage helps of none recurrent.

Recommendations.

Within the limitation of the research results we recommend the followings:

1- In the treatment of the scoliosis of the first degree for the female age between 9-12 years we should be guided in our exercise therapy by the guided and awareness programme.

2- Paying the attention of the medical follow up with the doctor concerned and using the x-ray to assure the safety of the case and it response to the treatment programme.

3- The importance of early discovery to the case in its early stage and prevent it from to further stages which requires a surgical interferences.

4- The importance of the use of the heat before the exercise therapy by the guided and awareness programme by applying the infra red or the warm water during the and after the treatment period.

5- The importance of the continuance practices guided and awareness during the treatment period helps of none recurrent

6- the importance of the exercise therapy and the guided and awareness programme in the schools to protect the students from this deformity.

Research aims

The goal of the research is to find out the follows:

1. The effect of the physical exercises on the improvement of the selected physical characters and the treatment of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years (research sample).
2. The effect of the physical exercises and the poster knowledge orientations on the improvement of the treatment of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years (research sample).
3. The different between applying the physical exercises only and applying it in addition to the poster knowledge orientations on the improvement of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years (research sample).

Research assumptions

- 1- There is an effect of the physical exercises on the improvement of the selected physical characters and the treatment of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years (research sample).
- 2- There is an effect of the physical exercises and the poster knowledge orientations on the improvement of the treatment of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years (research sample).
- 3- Assumptions that there are statistics proves that the improvements are higher in the case of the physical exercises and the poster knowledge orientations on the treatment of the Scoliosis of the first degree for female student age between 9-12 years than the physical exercises alone.

Firstly: - the research method

The researcher applied the experimental method before after and in between that is to measure the two research groups in both experimental.

Secondly: - the sample.

The sample was selected from the female suffers of the scoliosis of the first degree using the column method.

The number of the patients reached 10 ages between 9-12 and they divided into two experimental groups each consisted of five patients.

Thirdly: the equipments.

A) The researcher used the following tools:

Scale – Rasta meter – dynameters

B) The measurement, that includes: -

- 1- The anthropometrics “measuring the height and the weight.
- 2- Measuring the flexibility of the spine.
- 3- Measuring the strength of the abdominal the back and the legs.

Fourthly: the static.

The researcher used the suitable static methods such as:

- The averages.
- Diversions
- Man and Witty test
- Welcocoson test
- Cry cal Wallis test
- The improvement percentage