مراجع البحث

اولا : المراجع العربية

ثانيا: المراجع الأجنبية

obeikandl.com

اولا : المراجع العربيـــــة :

١ - احمد رضوان خالـــــد : العلاج الطبيعى لماذا ؟
مركز الاهرام - القاهرة - ١٩٩٠م .

٢ - أحمد فتحى الزيـــــات : علم وظائف الأعضاء - القاهـــــرة
مكتبة النهضة الحديثة ، ١٩٦٢م

٣ - احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجـــال
الرياضى ، دار المعارف ، ١٩٨٤م .

٤ - حسن سيد معـــــوض : طرق التدريس فى التربية الرياضيـــة ،
ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربى ، ١٩٦٣ .

٥ - سيد عثمـــــان : التعلم وتطبيقاته - القاهرة - دار
الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٧٧ م .

٦ - عباس عبد الفتاح الرملى : تربية القـوام ، دار الفكـــر ،
العربى ، ١٩٨١ م .

٧ - عطيات خطاب ، نفيسة الغمراوى : التمرينات للبنـــــات ،
الطبعة الثانية ، دار المعارف ، ١٩٧٠ م

٨ - قاسم امين ، بسطويسى احمد : التدريب العملى الايزومترى ،
دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى ، ١٩٧٩م .

٩ - كمال صالح عبـــده : اللياقة العضلية للنشء ، القاهرة
١٩٦٢م .

١٠ - ليلى زهـــــران : الأسس العلمية والعملية والتمرينات
الفنية الحديثة - الطبعة الثانية ، دار الفكـــر
العربى . دال . ت .

١١ - محمد السيد شطا ، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي الهيئة المصرية العامة للكتاب ، فرع الاسكندرية ، ١٩٧٩م .

١٢:- محمد حسن غامري : القوام المثالي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٦م .

١٣ - محمد رفعت : ألم الرقبة والظهر ، دار أخبار اليوم ، اليوم ، ١٩٨٦م .

١٤ - محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ١٩٨٧م .

١٥ - محمد فتحي هندي : علم التشريح للرياضيين ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، ١٩٦٩م .

١٦ - مصطفى حلمي محمد : انجازات الثقافة الجماهيرية ، ١٩٨٧م .

الرسائل والابحاث :

١٧ - سيجال سعيد حماد: برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركي الهوائي وأثره على مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراه ١٩٨٦م .

١٨ - صلاح الدين محمد سليمان : مذكرة مقرر التمرينات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م .

١٩ - على محمد زكـــى : تشوهات القدمين وعلاقتها بالقدرة الحركية، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.

٢٠ - ليلى زهـــران : دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، العـــدد الثالث ، ١٩٨٢م.

٢١ - محمد اسماعيل علم الدين ، محمد حسن علاوى : بحوث المؤتمـــر الدولى " الرياضة للجميع " ، فى الدول النامية، المجلد الرابع ، يناير ، ١٩٨٥.

٢٢ - محمد وجيه سكـر : التشوهات القوامية للاعبى الدرجة الاولى فـى كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير، غيـر منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م.

٢٣ - ناهد احمد عبد الرحيم : اقتراح برنامج تمرينات علاجيـــة للتشوهات القوامية التى قد تصيب المرأة العاملة الحامل قبل وبعد الوضع ، رسالة ماجستير ، ١٩٧٩م .

٢٤ - ـــــــــــــ : اثر برنامج مقترح لعلاج بعض انحرافـــات العمود الفقرى على كفاءة الجهازين الدورى والتنفســـى لتلميذات المرحلة الاعدادية - رسالة دكتوراه ، ١٩٨٦

ثانياً : المراجع الأجنبية :

25. Brown, G : The relationship between body types and static posture of young a dult women, master's Thesis, State College of Washington, P. 94. 1959.
26. Burke, J.g. Hamphry J. Fit to Exercise. London : first by pelham books L.T.D., 90, 1982.
27. Cooper, K : Acrobics. New Yourk, NY : M. Evans 5 Co., 1984.
28. Doris, E.C. Relationship of Tightness of Pectoral muscles toward shoulders in old age women, Research aurterly, 22, No. 2, p. 146, May, 1958.
29. Gharles-Leroy Law, M.D. : Stural Fitness and Variances P. 113, 124-1963.
30. Gyula-Lerdeyi, Evalyns, Gndel U.S. Marian R-Bnoer U.S. eavolyn Book ialter U.S. hatold la Briala U.S., Danold E. Herrmann U.S., Encyslopedia of sport sciences and Medicine, P. 186, 1921.
31. Knight, I-A : Development and variances P. 113-124, 1963.
32. Moshkov, Aktuvnya Korrekotsys Difomaysuu Pozvonotchkuu M.V. N/949.
33. Nachemson, A. : Lumbar Intradiscal Pressure Lumbar spine and back pain, London, Malcoim Jayson, 1976.
34. R.H., J. Aid for study Introduction Into Sports biology. Leipzig college for physical culture, 1922.
35. Sheldon, and William 4: The varieties of human physique, Harper and Row New Work, p. 142, 1954.

obeikandl.com

الملحقـــات

م	الملحـــــــــق
١	اختبـارات قـوة عضلات الظهر والرجلين
٢	مجموعة اختبـارات العـالـم اوكـران لقـيـاس المرونة .
٣	اختبـار مرونة العمود الفقرى على المحور الأفقى .
٤	اختبـار مرونة العمود الفقرى علـى المحور الرأسى .
٥	أ ـ قـيـاسات انثروبومترية (الطول، الوزن، نسبة الدهون)
٥	ب ـ قـيـاسات فسيولـوجيـة (السعة الحيوية ، الضغط ، النبض)
٦	استمارة استبيان لتكافؤ الفعينة .
٧	استمارة استجواب لآلام الظهر
٨	خطاب مرسل الى السيد الاستاذ / الدكتور رئيس قسم الروماتيزم والتأهيل بكلية الطب ـ جامعة القاهرة

obeikandi.com

ملحق رقـــم (١)

(أ) اختبـارات قوة عضلات الظهر :

يستخدم لقياس قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر

يجب ملاحظة الشروط التالية عند تطبيق الاختبار :

أ) تقف السيدة منتصبة على قاعدة الجهاز، وقدماها فى المكـــان المناسب (وسط القاعدة)، واليدان امام الفخذين ، وأصابع اليدين متجهة الى اسفل .

ب) تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت اطراف أصابع اليد مباشرة، ثم يقبض المختبر على عمود الشد باحكام ، بحيث تكون راحة احـــدى اليدين موجهة للامام والأخرى موجهة للجسم

ج) عندما يكون المختبر مستعدا للشد ، يثنى فخذه قليلا للامام مـــن عند منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين وكذلك استقامة الدراعين دون اى انثناء فى المرفقين .

د) عند نهاية الاختبار يجب أن يكون الظهر مستقيما تقريبا وتسجل افضل محاولة (لكل مختبر محاولتان).

هـ) يجب التحكم فى طول السلسلة بحيث لايسمح للمختبر بالوقوف علـــى مشط القدمين .

(ب) قوة عضلات الرجلين :

يستخدم فى هذا الاختبار جهاز الديناموميتر ، الذى سبق استخدامه فى الاختبار السابق ، ولكن باسلوب يختلف من حيث مواصفات الأداء .

فيما يلى الشروط المحددة لهذا المواصفات :

أ) يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه ، على ان تكون راحـــة اليدين لأسفل فى وضع امام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام واثناء الشد .

obeikandl.com

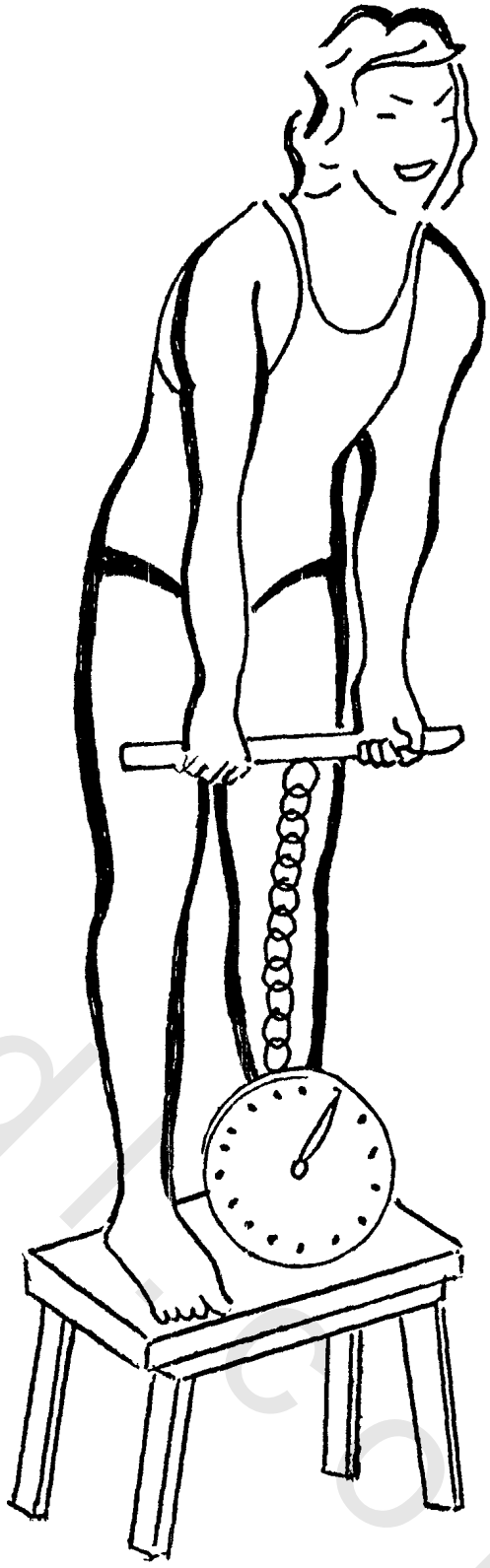
ملحق ١

ب) يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين قليلا ، ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .

ج) قبل عملية الشد يجب ملاحظة ان يكون الذراعان والظهر منتصبان وان يكون كل من الرأس والصدر لأعلى .

د) يعطى لكل مختبر محاولتين على ان تسجل افضل النتائج .

opeikandl.com



قوة عضلات الظهر

شكل رقم (٢)

قوة عضلات الرجلين

شكل رقم (٤)

ملحق (١)

opelkandil.com

ملحـــق رقـــم (٢)

٢ - مجموعة اختبارات العالم اوكران لقياس عنصر المرونة : -

الاختبار الاول :

١) الغرض من الاختبـــار :

قياس مرونة العمود الفقرى ومدى الحركة فى القبض ، قياس مطاطيـــة عضلات الفخذ الخلفية .

٢) الادوات المستخدمة :

مساحة ارض مستوية .

٣) الأداء :

من وضع الجلوس الطويل ، تقوم السيدة بثنى الجذع اماما اسفل لأبعد مدى ومحاولة لمس الصدر للفخذين .

شـــروط آداء الاختبار :-

١ - يجب التأكد من فرد الركبتين والمشطين أثناء الأداء .

٢ - يؤدى الاختبار بدون مرجحة مع الثبات فى الوضع لحظة .

التقدير بالدرجات :

مستويات الاختبار الاول

الأداء	الدرجة	التقدير
اذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين والركبتين	٥	ممتـــاز
اذا لمس الرأس الركبتين مع استقامة الركبتين	٤	جيد
اذا لمست اصابع اليدين اصابع القدمين مع استقامة الرجلين	٣	متوسط
اذا لمست اصابع اليدين عند مفصل القدمين فى استقامة الرجلين	٢	ضعيف
اذا لمست اصابع اليدين بداية الساق مع استقامة الرجلين	١	ضعيف جدا

obeikandl.com

الاختبار الثالث :

١ - الغرض من الاختبار :

قياس مرونة مفصلى الفخذين فى القبض والتبعيد وزيادة البسط .

قياس مطاطية العضلات الباسطة لمفصلى الفخذين (اثناء حركة قبضة المفصل) .

قياس مطاطية عضلات مفصلى الفخذين المقربة (اثناء حركة تبعيد المفاصل) .

٢ - الادوات المطلوبة :

عقل حائط .

٣ - الأداء :

من الوقوف الجانبى الذراع فى المد عرضا لمسك عقل الحائط .

ترفع الرجل اليمنى امامًا عاليا لابعد مدى مع الثبات فى اعلى وضع صحيح ، ثم خفضها اسفل ، ثم رفعها جانبا عاليا لأبعد مدى صحيح مع الثبات ، ثم خفضها ، ثم رفعها خلفا عاليا مع الثبات ، ثم خفضها . يكرر التمرين السابق للرجل اليسرى الثلاث جهات

٤ - شروط اداء الاختبار :

يجب التأكد من فرد الركبتين ومشط القدمين .

يجب التأكد من ثبات الجذع عموديا خاصة اثناء الأداء..

دوران الرجل المرفوعة جانبا للخارج قليلا .

obeikandi.com

ملحق رقم (٣)

الدرجة والتقدير :

مستويات الاختبار الثالث

الأداء	الدرجة	التقدير
اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى أعلى من مستوى الحوض	٥	ممتاز
اذا كانت الرجل المرفوعة افقية فى مستوى الحوض	٤	جيد
اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى بين الحوض والركبة	٣	متوسط
اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى الركبة	٢	ضعيف
اذا كانت الرجل المرفوعة فى مستوى اقل من الركبة	١	ضعيف جدا

الاختبار الرابع :

١ - **الغرض من الاختبار :**

قياس مرونة مفصلى الكتفين ومدى الحركة فيهما، ومدى مطاطية العضلات العاملة .

٢ - **الادوات المطلوبة :**

عصا مستديرة المقطع طولها متر واحد مقسمة الى سنتيمترات لقياس عرض الكتفين .

٣ - **الأداء :**

تمسك السيدة العصا افقيا امام الجسم، ثم تقوم بعمل دائرة كاملة، وبذلك يرفع الذراعين بالعصا المدرجة أمام عاليا خلفا حتى تصل العصا خلف أسفل ، ثم تقوم بعكس الدائرة من الخلف للامام حتى تصل للوضع الاساسى .

٤ - **شروط الأداء :**

يجب التأكد من فرد الذراعين وعدم ثنى الجذع اماما .
التأكد من ثبات القدمين على الارض اثناء أداء الاختبار .
يجب التأكد من مسك العصا بالطريقة السليمة، وذلك بأن يكون ظهر الاصابع الاربعة متجها للخارج والابهام يلتف حول العصا متجها للداخل.

الدرجة والتقدير :

تأخذ العصا الدرجة تبعا للمعادلة الآتية :

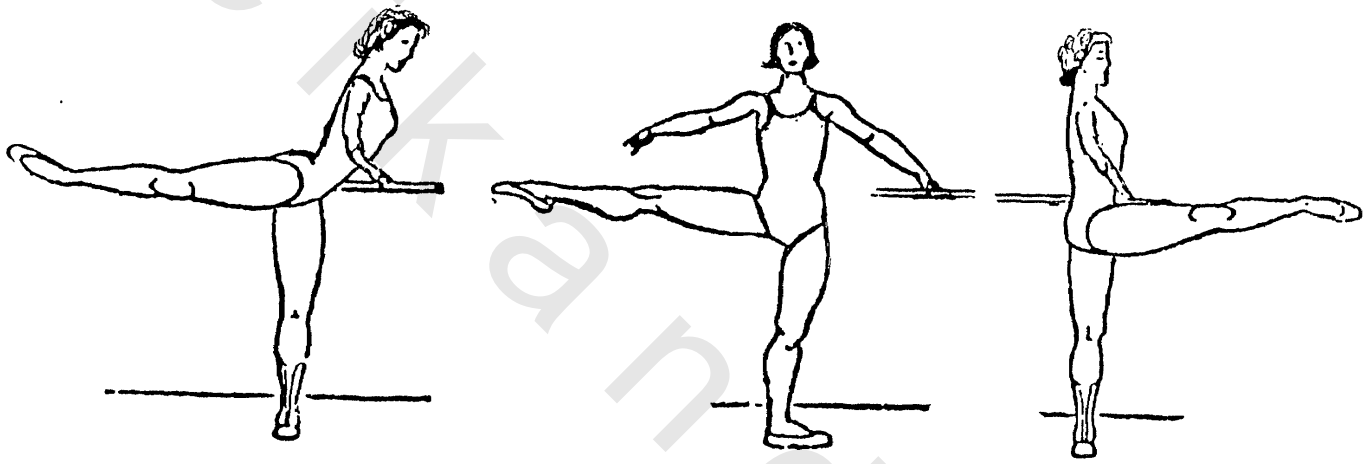
$$\text{المعادلة} = \frac{\text{المسافة بين القبضتين بالسنتيمترات}}{\text{اتساع الكتفين}}$$

obeikandl.com

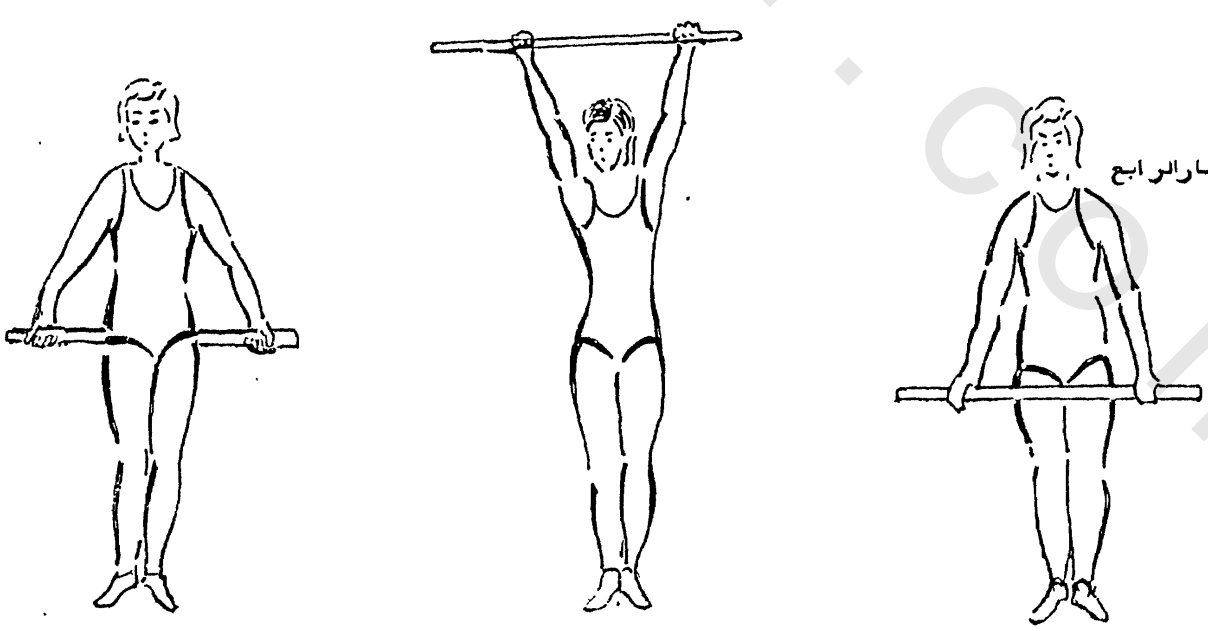
ملحق رقم (٢)

اختبارات العالم اوكران لقياس عنصر المرونة

الاختبار الاول



الاختبار الثالث



الاختبار الرابع

شكل رقم (٥)

obeikandl.com

ملحق رقم (٣)

٣ - اختبار مرونة العمود الفقرى على المحور العرضى الافقى :

ثنى الجذع للامام من الوقوف

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقرى حول المحور العرضى الافقى .

الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون سنتيمتر .

مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر الى مائة سنتيمتر . مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم (٥٠) موازيا لسطح المسطرة ، ورقم (١٠٠) موازيا للحافة السفلى للمقعد .

مؤشر خشبى يتحرك على سطح المسطرة .

انظر الشكل رقم (٦ أ) .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت اصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .

يقوم المختبر بثنى جذعه للامام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر باطراف اصابه الى ابعد مسافة ممكنة ، على ان يثبت عند آخر مسافة يصل اليها لمدة ثانيتين .

توجيهات :

١ - يجب عدم ثنى الركبتين اثناء الأداء .

٢ - للمختبر محاولتان تسجل له افضلهما .

٣ - يجب ان يتم ثنى الجذع ببطء

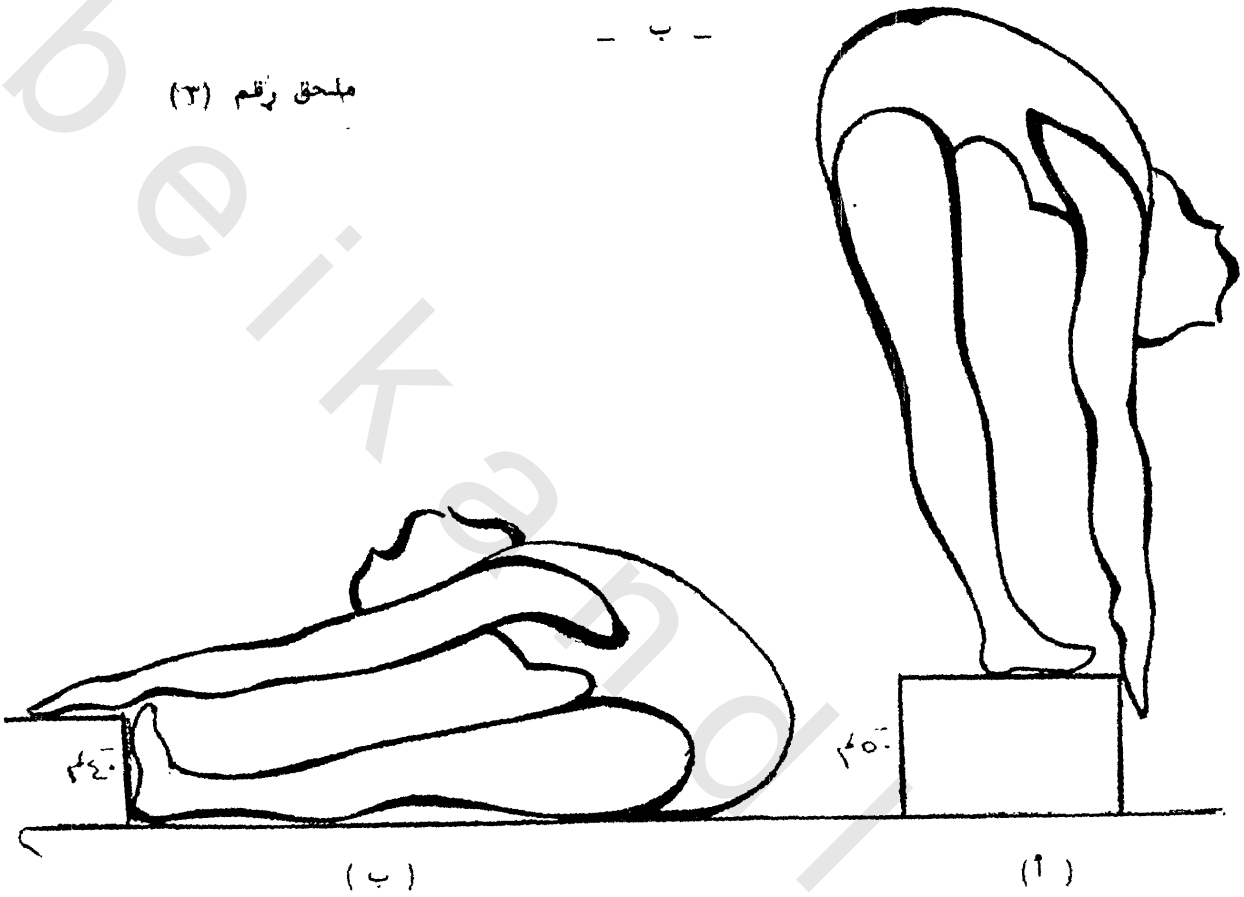
٤ - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل :

تسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين ، وتحسب له المسافة الاكبر بالسنتيمتر .

obeikandl.com

ملحق رقم (٣)



شكل رقم (٦)

ثني الجذع للأمام من الوقوف

Forward Flexion of the Trunk

obeikandl.com

ملحق رقم (٣)

ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا

نفس طريقة أداء الاختبار السابق على ان يتم الأداء من وضع الجلوس طولا .

ويلاحظ ان يكون ارتفاع المقعد اربعون(٤٠) سم فقط .

انظر الشكل السابق رقم (٦ ب)

obeikandl.com

الملحق رقم (٤)

٤ - اختبار مرونة العمود الفقري على المحور العرضي الافقي

زيادة بسط العمود الفقري (تقوس الجذع خلفا من الوقوف)

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات :

حزام من الجلد او القماش ، شريط قياس .

مواصفات الأداء :

من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام كما هو موضح بالشكل رقم (٧) يقوم المختبر المختبر بزيادة فرد الجذع للخلف الى أقصى مدى ممكن.

توجيهات :

١ - يجب عدم تحريك القدمين .

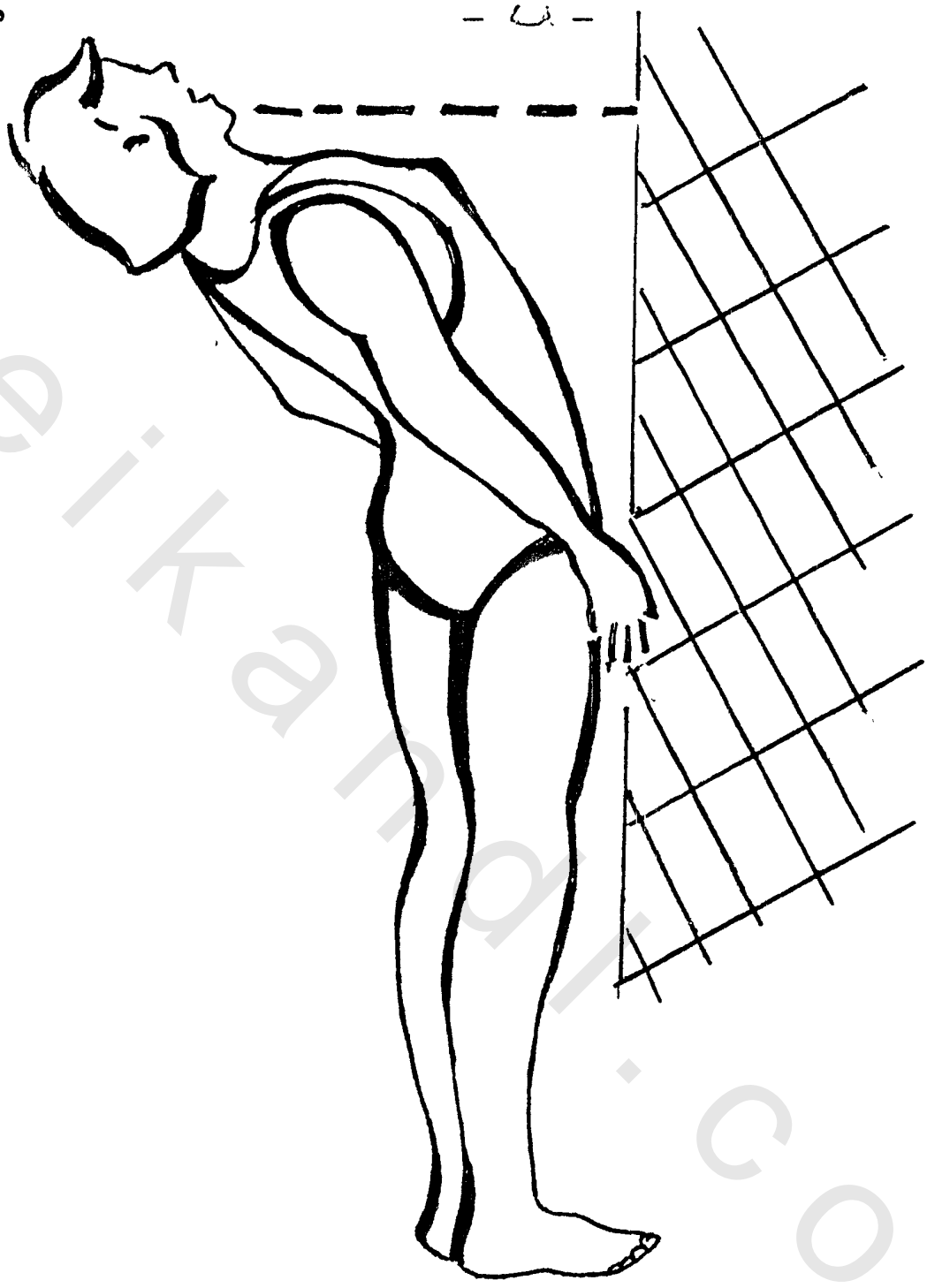
٢ - لكل مختبر محاولتين تحسب له افضلهما .

٣ - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل :

تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر .

obeikandi.com



زيادة بسط الجذع خلفا من الوقوف

Abdominal stretch

شكل رقم (٧)

obeikandl.com

ملحق رقم (٥)

٥ - قياسات انثروبومترية:

أ) الطـــول :

قياس طول السيدة وهى حافية القدمين مع استقامة الجسم فى الوضع الرأسى الطبيعى لها " بالسنتيمتر ".

ب) الـــوزن :

وزن السيدة وهى حافية القدمين " بالكيلوجرام"

ج) نسبة الدهن وذلك بواسطة جهاز

من المناطق الاتية (شكل رقم ٨)

١ - اسفل عظمة اللوح .

٢ - من السطح الخلفى للعضد

٣ - من السطح الامامى للعضد

٤ - منتصف عضلة الفخذ الامامية

ويلاحظ أن القياسات كلها تتم على الجهة اليمنى من الجسم .

٦ - قياسات فسيولوجية :

أ) قياس السعة الحيوية:

تم قياس السعة الحيوية لأفراد العينة باستخدام جهاز الاسبيروميتر الالكترونى، وذلك وفق الاجراءات التالية:

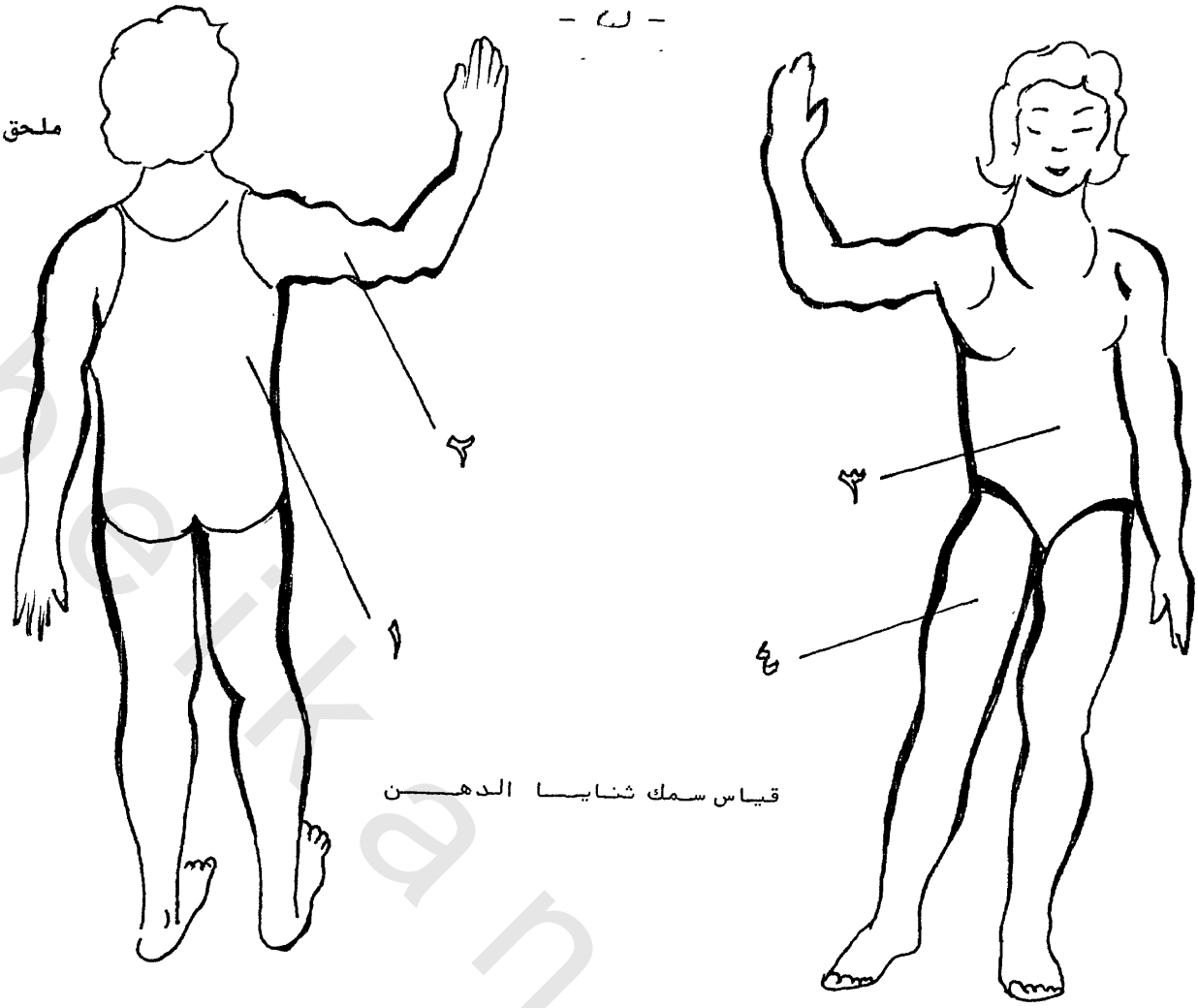
يبدأ قياس أقصى سعة حيوية من التنفس العادى حيث تقوم السيدة بأخذ اقصى شهيق ممكن يعقبه اقصى زفير ممكن ، يتم ذلك مرتين للحصول على افضل قياس لاقصى سعة حيوية

ب) قياس ضغط الدم :

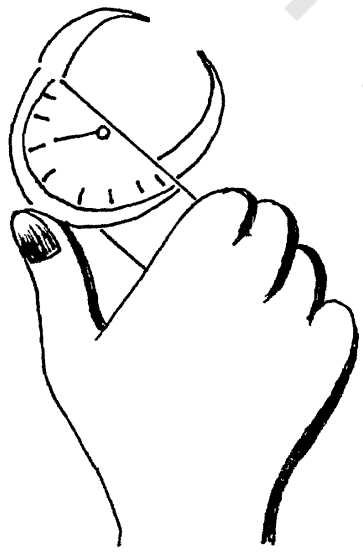
يجمع العلماء امثال فارفل كوتس ١٩٧٠ ، كولاند ١٩٧٠ وآخرون على ان ضغط الدم عاكس هام لحالة الجهاز الدورى ، فهو يوضح عمل القلب وحيوية الأوعية .

obeikandi.com

ملحق رقم (٥)



قياس سمك ثنايا الدهن



جهاز سمك الدهن

Skin fold

شكل رقم (٨)

obeikandl.com

ملحق رقم (٥)

قياس السعة الحيوية (جهاز الاسبيروميتر)

شـــكل رقم (٥)

obeikandl.com

يستخدم لقياس ضغط الدم جهاز قياس الضغط سفيجما مانوميتر، وسماعة طبية، وهناك طريقة كارتكوف ويقاس الضغط فى هذه الطريقة بالاسلوب التالى :

من وضع الجلوس على مقعد والذراع الأيسر ممتد على المنضدة يلف كيس من المطاط حول الذراع وينفسخ فيه الهواء فى الوقت الذى نضع فيه المسماع على الشريان اسفل الكيس المطاطى وتستمر فى النفخ فيتحرك المؤشر والى اللحظة التى ينقطع فيها سماع الصوت الدال على سريان الدم ومروره على الشريان وأيضا ينعدم النبض فى الشريان الكعبرى، بعد ذلك يبدأ فى تخفيف الضغط تدريجيا الى أن يبدأ صوت النبض فى الظهور .

وقراءة المانومتر عند اللحظة التى نسمع فيها صوت النبض تشير الى ضغط الدم الانقباضى فى شريان الذراع وتستمر فى تخفيف الضغط فى الكيس من ذوى قبل فيمكن تحديد ضغط الدم الانبساطى لشريان الذراع وذلك عندما يقل صوت النبض المسموع تدريجيا الى اللحظة التى تقع قبل اختفاء مباشرة .

يراعى اجراء القياس مرتين ، ويؤخذ الاقل .

ج) قياس النبض :

تنقبض عضلة القلب فتدفع فى الشرايين كمية محدودة من الدم والتى تسمى بحجم النبضة (الانقباض) وموجة انتقال الدم تسبب حدوث النبضة المحسوسة على محيط جدار الشرايين.

بهذا الشكل فان عدد النبضات التى يمكن جسها على جدار الشرايين يكون مساويا لعدد انقباضات عضلة القلب ، وايضا يتغير النبض من حيث سرعته او بطئه تبعا لسرعة وبطء الانقباضات القلبية ، ومن هنا فان قياس النبض يعتبر وسيلة سهلة يمكن بها معرفة نشاط عضلة القلب ويمكن الاحساس بالنبض على أى سطح من الاسطح التى تمر بها الشرايين ملاصقة لها .

وقد اتفق على ان النبض يقاس عند الشريان الكعبرى على الناحية الوحشية للساعد مباشرة فى المنطقة العليا من رسغ اليد والملامسة للنهاية العريضة للعظم الكعبرى .

وملامسة يد المختبر للشخص فى هذه المنطقة يتيح له الفرصة لقياس عدد مرات النبض لفترة زمنية محددة (ه نبضة/ دقيقة).

وقياس النبض على الشريان الكعبرى يتم بواسطة اصابع السبابة الوسطى وفيها تمسك بمفصل الرسغ من ناحية عظم الكعبرة والاصبع والسبابة يقبض من ناحية الظهر بالنسبة لمفصل الرسغ ، ومع الضغط برفق فى اتجاه عظم الكعبرة يمكن بسهولة الاحساس بالنبض .

obeikandl.com

ملحق رقم (٦)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم التمرينات والجمباز

استمارة استبيان

م	نوع البيان	الاجابة
١	الاسم	
٢	السن	سنة
٣	الحالة الاجتماعية	(آنسة - متزوجة - ارملة)
٤ -	المهنة	
٥	الهيئة التابعة لها	الهيئة العامة لقصور الثقافة
٦	طبيعة العمل	
٧	عدد مرات الحمل	( ) مرة
٩	الوزن	( ) كج
٩	الطول	( ) سم
١٠	هل الدورة الشهرية منتظمة ؟	نعم لا
١١	هل تستعملين موانع للحمل	نعم لا
١٢	هل تلبسين كعب عال ؟	نعم لا
١٣	هل تحملين اثقالا ؟	نعم لا
١٤	هل تمارسين تمرينات رياضية	نعم لا
١٥	ماهى كيفية حملك للاثقال ؟	
١٦	ماهى طريقة جلوسك ؟	
١٧	ماهى نوع ملة ومرتبة سريرك ؟	

obeikandi.com

ملحق رقم (٧)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم التمرينات والجمباز

استمارة استجواب

لآلام الظهر للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

١ - هل تشعرين حاليا بتحسن بعد ممارسة البرنامج العلاجى المقترح لآلام الظهر؟

نعم لا

٢ - هل تشعرين حاليا بتحسن بعد التعرض للكهرباء فقط ؟

نعم لا

obeikandi.com

ملحق رقم (٨)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم التمرينات والجمباز

السيد الاستاذ الدكتور / رئيس قسم الروماتيزم والتأهيل
كلية طب جامعة القاهرة

تحية طيبة وبعد،

رجاء التفضل بالسماح للباحثة / سامية عبد الرحمن عثمان باجراء بحث علمى رياضى لبعض السيدات العاملات بالهيئة العامة لقصور الثقافة من سن ٣٠ : ٤٠ سنة ، مع الاحاطة بأن هذا البحث يخدم قطاع عريض من السيدات اللائى لايمارسن اى نوع من انواع الرياضة، حتى يمكن الارتفاع بالمستوى الصحى والبدنى لهن، وبما يعود على الوطن والأجيال القادمة بالسعادة والصحة .

واننا نشكر لسيادتكم تفضلكم بالمعاونة وخدمة الرياضة والرياضيين من خلال البحوث العلمية .

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

عميد الكلية

أ.د/ عديلة طلب

أ.د./ نجاح التهامى

القاهرة فى ١٩٩٢/٢/٢٠م .

obeikandi.com

الملخص

١ ـ الملخص باللغة العربية

٢ ـ الملخص باللغة الانجليزية

obeikandl.com

ملخص البحث

تلعب السيدات العاملات دورا هاما فى حياة المجتمع ولهذا فهن فى حاجة الى ممارسة الانشطة الرياضية وذلك لعدة عوامل على رأسها الوظيفة التى تمارسها فى العمل ، وما قد يترتب عليها من آثار جسمية تمارسها فى العمل وما قد يترتب عليها من آثار جسمية وفسيولوجية وباثولوجية ، فمن خلال فترة العمل هذه التى تمارسها المرأة سواء بالجلوس او الوقوف فترات طويلة ، مما يؤدى الى آلام بالظهر وضعف للعضلات ، وهذه المشكلة من أهم المشكلات التى تتعرض لها الكثير من النساء العاملات فى العصر الحديث والتى تؤثر على الانتاج .

وقد أجتذب موضوع آلام الظهر الأطباء والمتخصصين فى العلاج الطبيعى والتربية الرياضية وتناولوا هذا الموضوع وكيفية علاجه .

من هذا المنطلق تحاول الباحثة وضع برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لآلام الظهر تعمل على تقوية عضلات الظهر وتحسين الآلام .

حددت الباحثة أهداف هذه الدراسة على النحو التالى :

١ - وضع برنامج مقترح لتقوية عضلات الظهر والرجلين والبطن وتنمية مرونة العمود الفقرى .

٢ - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على السعة الحيوية - سمك ثنايا الدهن - الوزن .

ولتطبيق هذه الاهداف طرحت الباحثة الفروض التالية :

١ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى قوة عضلات الظهر والرجلين .

٢ - توجد فروق دالة احصائيا فى مرونة كل من العمود الفقرى ومفصلى الكتفين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

٣ - توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والتجريبية فى كل من سمك الدهن - الوزن - السعة الحيوية لصالح المجموعة التجريبية .

٤ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على تحسين آلام الظهر .

خطوات اجراء البحث

١ - استخدمت الباحثة المنهج التجريبى حيث انه انسب المناهج لهذه الدراسة .

٢ - اختيار عينة البحث من سيدات هيئة قصور الثقافة لعام ١٩٩٢ - ١٩٩٣ وبلغ قوامها ستون سيدة ، قسمت عشوائيا الى مجموعتين قوام كلا منهما ثلاثون سيدة ، المجموعة الأولى تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد تم اختيار سيدات العينة من بين الراغبات فى الاشتراك ضمن مجموعة البحث والتى تتراوح اعمارهن بين ٣٠ : ٤٠ سنة .

٣ - اجراء كشف طبى شامل لجميع افراد العينة بوحدة الطب الطبيعى بالقصر العينى ، للتأكد من سلامتهن وخلوهن من الأمراض ، واستبعاد المريضات منهن ، واختيار من تعانين من آلام الظهر ، ولايمارسهن اى رياضة على الاطلاق .

٤ - تم قياس قوة عضلات الظهر والرجلين (مجموعة اختبارات اوكران لقياس المرونة) ، قياس المتغيرات الفسيولوجية وتشمل(السعة الحيوية ، سمك ثنايا الدهن ، الوزن ، الضغط ، النبض) .

obeikandi.com

٥ - قامت الباحثة بوضع برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وتم تطبيقه لمدة ستة أشهر، وقسم الى ثلاث مراحل بواقع ثلاث جلسات اسبوعية، وكل مرحلة تحتوىعلى مجموعة من التمرينات العلاجية المختلفة التى تعمل على تقوية عضلات الظهر والرجلين والبطن ، ومرونة العمود الفقرى ، وتحسين المتغيرات الفسيولوجية المختارة.

٦ - قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية للبرنامج المقترح لمعرفة مدى صلاحيَة تقبلهن لإهم التمرينات التى يحتويها البرنامج.

٧ - تم تطبيق القياس الفعلى القبلى والبعدى فى عام ١٩٩٢.

openkandl.com

الاستنتاجات

١ - يؤدى تنفيذ البرنامج المقترح للتمرينات العلاجية الى تقوية عضلات الظهر والرجلين وتنمية مرونة العمود الفقرى .

٢ - يؤدى تنفيذ البرنامج المقترح للتمرينات العلاجية الى مرونة العمود الفقرى - مفصلى الفخذين - مفصلى الكتفين .

٣ - يؤدى تنفيذ البرنامج المقترح للتمرينات العلاجية الى تحسين السعة الحيوية - سمك الدهن - الوزن .

٤ - يؤدى تنفيذ البرنامج المقترح للتمرينات العلاجية الى تحسين آلام الظهر.

التوصيات

١ - التوصية بنشر الوعى ، باستخدام برنامج التمرينات العلاجية فى قطاع الحكومة والمصانع والشركات .

٢ - يمكن اعتبار ذلك البرنامج من الدعامات الاساسية لاستعادة المرأة قوة عضلات جسمها بصفة عامة .

٣ - يمكن استخدام هذا البرنامج لوقاية المرأة من آلام الظهر والعمل على تقوية الظهر .

٤ - يعتبر خطوة أساسية لمساعدة المرأة على ممارسة نشاط بسيط حركى منتظم .

٥ - يجب توعية السيدات بالتمرينات العلاجية المناسبة والمؤثرة وذلك بعمل كتيب خاص يضم هذه التمرينات .

٦ - يجب وجود برنامج للتمرينات العلاجية المتخصصة قائمة على اسلس علمية سليمة للسيدات وتمارس تحت اشراف مهنى متخصص .

٧ - توعية السيدات بجميع الاعمال بأهمية التمرينات العلاجية وذلك من خلال وسائل الاعلام المختلفة حتى يسهل انتشارها بطريقة سريعة .

٨ - توفير المكاتب والمقاعد المكتبية المناسبة واكساب السيدات للعادات القوامية السليمة اثناء الوقوف والجلوس والحركة .

٩ - محاولة الكشف الطبى الدورى عن طريق التأمين الصحى كل ستة أشهر وأن يكون بها اقساما تحوى اخصائيين للعلاج الطبى والرياضة العلاجية .

obeikandi.com

HELWAN UVIERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATIION
FOR GIRLS IN CAIRO
DEPARTMENT OF EXERISES AND GYM.

THE EFFECT OF TREATMENT EXERCISE PROGRAM IN THE TREATMENT OF BACK PAIN FOR THE WORKERS AT CULTURE BALACES

BY

SAMIA ABDEL RAHMAN OSMAN
PYSICAL EDUCATOR AT THE CULTURE BALACES

SUPERVISORS

PROF. DR.
NAGAN ELTOHAMY HASSAN
DEAN OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION IN CAIRO

PROF. DR.
ZENAB EL ALEM
DEAD OF HEALTH SCIENCES DEPARTMENT, FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION, HELWAN UNIVERSITY

1994

obeikandl.com

ENGLISH SUMMARY

The activety working women play an important role in our society, so they are in need of practicing Sports and physical activities for many reasons, the most important of which is the type of work she performs which may result in many bodily, physiologic and pathologic effects , such effects may occur as a result of poor sitting postures, prolonged standing, leading to low back pain and weakness of the back muscles affecting many working women in our new active life, problem which can diminish production.

The problem of back pain sought the attention of physicians, physical therapists, and physical educationists trying to prevent and treat this problem.

From that point of view the researcher proposed a therapeutic exercise program aiming at strengthening the back muscles and imporoving back pain.

AIM OF The STUDY

The researcher proposed the following aims/

I. Proposing an exercise program to strengthen the back, lower limbs and abdominal muscles.

II. To study the effect of the proposed program on the elasticity and mobility of the vertebral column.

III. To the study of the proposed program on some physiologic parameters like (Vital capacity - Skin fold measurement - Weight in kg.).

openkandi.com

HYPOTHCSIS

There are a statistically significant differences between the exercised and control groups regarding the strength of the back and lower limb muscles.

There are statistically significant differences between both groups regarding the spinal mobility i.e. it was better in the exercised group.

There are statistically significant differences between both groups regarding the physiologic parameters i.e. it was better in the exercised group.

The proposed program is effective in improving back pain.

SUBJECTS AND METHODS

1. The researsher utelized the trial program being the best in this regard.
2. Sixty female volunteers aged 30 - 40 year, participated in the study. They were selected from the worker at culture balaces 1992 , subjects were devided randomly into two equal groups each made up of 30 subjects:

   The 1st group (trail group) and the 2nd is the control group).
3. All subjects were subjected to full clinical examination in the department of Rheumatology and Rehabilitation, Faculty of Medicine, Cairo University .

   To Select those suffering from back pain, those having systemic diseases were excluded.

obeikandl.com

4. Both groups were subjected to

- Muscle testing : to determine the strength of the back and lower limb muscles.
- Test of spinal mobility by OKRAN tests.
- Physiologic parometers (Vital capacity -Skin fold measurement - Weight - Blood pressure - Pulse) were tested.

5. The researcher proposed a therapeutic exercise program for six months duration, it was divided into three stages, Three sessicns per week.

   Each stage repesents a different exercise modality to strengthen the back, abdominal, and lower limb museles also to improve the spinal mobility and physiological parameters.

6. The researsher made an exploratory triel to test the effectiveness of the exercise performed and the acceptance of the subject to them.

7. All subjects were examined twice before and after the application of our poprsed program at 1992.

obeikandl.com

CONCLUSIONS

1. The proposed exercise program resulted in strengthening of the back abdominal and lower limb muscles.
2. Also the proposed exercises improved spinal mobility.
3. The proposed program improved the physiologyic parameters examined.
4. The proposed program improved those suffering from back pain.

RECOMMENDATIONS

1. Health education and attention regarding the importance of therapeutic exercise programs among workers
2. The proposed program can be considered essential in the regain of strength of all body muscles among wemen.
3. The proposed program can be used to strengthen the back muscles and prevent back pain .
4. The proposed program is fundamental step to help women in practicing mild orgaised physical activites.

Obeikandl.com

5. Working women must be awore regarding the importance of exercises by informing methods e.g. booklets.

6. Therapeutic exercise programs has to be proposed no a scientific base and prachced under skilled supervision

7. Working women must be awore regarding the importance of exercises throught broadcasting and other methods.

8. Providing different laboratory facilities and proper seats is recommended.

9. Periodic clinical examination through health in surance eveny six months by spechialists, phjsical therapists and physical educationists.

obeikandi.com