

الفصل الأول

مشكلة البحث

- مقدمة و مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- مصطلحات البحث

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الدورة الرحمية الطمثية احدى الوظائف الطبيعية للمرأة وهذه الوظيفة غالباً ما يصاحبها بعض الاعراض البدنية و الفسيولوجية التي تظهر قبل واثناء الطمث نتيجة لأختلاف الهرمونات الأنثوية فى هذه الفترة. (٢٢ : ٢٢٣-٢٢٢) ، ودورة الطمث التي تمر بها المرأة كل شهر تعتبر عملية فسيولوجية معقدة تحدث عند سن البلوغ ما بين (١١ الى ١٥) سنة تقريبا وتستمر هذه الدورة ما بين (٢٣ الى ٣٥) يوما وتحدث بسبب الانخفاض الحاد والفجائى فى افراز هرمونى الإستروجين و البروجسترون من المبيضين قبل يومين تقريبا من بداية دورة الطمث إذ تنخفض استئثاره انسجة الرحم وخلاياه بسبب قلة افراز هذين الهرمونين ويتبع ذلك انقباضات طويلة فى الاوعية الدموية الموجودة بأنسجة الرحم إذ تنخفض بذلك كمية الدم الواصلة الى انسجة الرحم مما يودى الى انحلال و انتكاس فى هذه الانسجة وبعد وقت قصير تسترخى هذه الاوعية الدموية مما يسمح بمرور الدم خلالها مرة اخرى وحيث ان الاوعية الدموية قد ضعفت فى داخل الرحم فان هذا الدم سوف ينزف من خلال انسجة الرحم ويخرج هذا الدم مخلوطاً بمخاط من الرحم خارج الجسم . (٤٠:١٥٠)

ومن الملاحظ ان الاغلبية العامة من الفتيات تعاني من بعض اعراض الطمث ولكن بدرجات متفاوتة حيث تقل عند الفتيات المعتدلات بينما تزداد عند الفتيات العصبيات و اللاتي يعشن تحت ضغط نفسى . (٢٢ : ٢٢٣-٢٢٢) ، كما يزداد احتمالات حدوث عدم انتظام فى الدورة الرحمية الطمثية او حتى توقف كامل للدورة الرحمية الطمثية (انقطاع الطمث) لدى الرياضيات اللاتي يشتركن بانتظام فى التدريبات المكثفة . ويكشف عدد من الدراسات ان كلا من عدم أنتظام الدورة الرحمية الطمثية وانقطاع الطمث يشيع حدوثه بشكل اكثر بين الرياضيات ذوات وزن الجسم الاقل ونسبة الدهون الاقل فى الجسم . ويذكر أن عدم انتظام الدورة الرحمية الطمثية وانقطاع الطمث يؤثران على نسبة تصل الى (٢٦ %) من الرياضيات اللاتي يمارسن رياضات التحمل و (٦٠ %) من اللاتي يشتركن فى الرياضيات الجمالية و (٥٠ %) من اولئك اللاتي يشتركن فى الرياضيات التي تعتمد على التصنيف من خلال الوزن . وترتبط هاتان الحالتان المرضيتان بانخفاض مستويات هرمون الإستروجين وهرمون البروجيسترون والهرمون المساعد على تكوين التجايف وهرمون التبويض . (١١ : ٢٥١)

ويذكر كلا من محمد قدرى وسهام الغمرى (٢٠٠٥) وانيتابين (٢٠٠٤) انه من غير المحتمل ان يكون انقطاع الطمث نتيجة للتدريب فقط ولكن الامر قد يكون مرده الى اجتماع مجموعة من العوامل معا ومنها تقليل كمية السعرات الحرارية التي يتم الحصول عليها (توازن سلبي مزم للطاقه) واضطرابات فى العادات الغذائية و التدريب المكثف قبل حدوث عملية الحيض لأول مرة والتدريب المكثف لفترة طويلة وانخفاض مستوى الدهون فى الجسم و الضغط البدنى والانفعالى ، وكلما زاد العدد الموجود من هذه العوامل لدى المتدربة زادت فرصة حدوث اضطرابات فى عملية الحيض ومن ناحية اخرى فانه عادة ما ينتج عن ممارسة الفتيات لتدريبات مكثفة فى المرحلة التي تسبق مرحلة البلوغ تاخر بدء الدورة الشهرية الى سن متاخر عن السن الطبيعى ، فبينما تحيض الفتاة لأول مرة فى عمرها بين الحادية عشرة الى الثالثة عشرة من عمرها يتاخر الحيض الى سن الخامسة عشرة أو ما بعدها عند الرياضيات فالجسم يحاول توفير السعرات الحرارية عن طريق الاقتصاد فى فقد الطاقة فى عملية الحيض اى يقوم بتعطيل وظيفة الحيض التي يفترض ان تتم بشكل طبيعى . (٥٩ : ٤٠٢) (١١:٢٠٢)

أما فيما بعد مرحلة البلوغ نجد ان الانثى إذا شرعت في مزاوله رياضة عنيفة بعد سن البلوغ، فإن اضطرابات الجهاز التناسلي الناتجة عن ذلك تختلف في صورتها العامة عن تلك

الاضطرابات التي تنتج قبل البلوغ وفي هذه الحالة " أي ما بعد البلوغ " تستمر الدورة الرحمية الطمثية في الحدوث عند معظم الرياضيات ، مع نقص ملحوظ في عدد الأيام التي تستغرقها الدورة وفي مقدار الدم المفقود ، وسبب ذلك هو نقص إنتاج هرمون المصفر من الغدة النخامية وبناء على مقدار النقص في هرمون المصفر، يكون نوع الاضطراب في الجهاز التناسلي ، فعندما يكون النقص قليلاً يقتصر الاضطراب على حدوث الدورة الرحمية الطمثية بالصورة المذكورة ، فإذا زاد مقدار النقص ، أدى ذلك إلى صعوبة حدوث حمل مستقبلاً إذ لن يتكون الجسم الأصفر بصورة طبيعية ، من محفظة البويضة المخصبة. وبالتالي فإن مقدار هورمون البروجسترون الذي ينتجه الجسم الأصفر، والذي يلزم لانغمد البويضة المخصبة في الرحم ونموها فيه خلال الشهرين الأول والثاني من الحمل، سوف يكون ناقصاً فيه خلال الشهرين الأول والثاني من الحمل ، وهذا هو السبب في صعوبة حدوث حمل، حتى في حال إخصاب بويضة إخصاباً ناجحاً أما إذا كان النقص في هرمون المصفر كبيراً ، فقد يؤدي ذلك إلى انقطاع الطمث انقطاعاً تاماً . أي لا تحدث الدورة الرحمية الطمثية ، وبدلاً من ذلك يحدث نزيف غير منتظم من الرحم ، يؤخذ دلالة على وجود اضطراب وظيفي وفي هذه الظروف لا يمكن حدوث حمل مستقبلاً . (١٠٢)

ويشير حسين حشمت ومحمد صلاح الدين (٢٠٠٩) إلى أن الهرمونات تتكون من بروتينات أو من جليكوبروتين (بروتين + كربوهيدرات) ، وهي مكونات خلقية تفرزها غدد لاغوية (الغدة النخامية ، الغدة الصنوبرية ، الغدة الدرقية والغدة الكظرية ، والغدة التناسلية "المبيض عند المرأة والخصية عند الرجل") ، حيث أنها تصب مباشرة في الدم وتتوزع مع الدم إلى جميع أنحاء الجسم ، وتقوم بتأثير منظم لوظائف الجسم بأكمله ، وأهمية الهرمونات في الجسم عظيمة للغاية ، حيث أن كثير منها يؤثر على وظيفة الدورة الدموية والتناسل والأجهزة الأخرى ، و حدوث اي اضطرابات في نشاط الهرمونات يتبعه حدوث تغيرات بالجسم ، وهي تلقي اهتماماً واسعاً في التطبيق العملي والطبي والرياضي . (٢٣ : ٣١٥)

ويعتبر كلا من هرموني (الإستروجين والبروجيستيرون) من الهرمونات الجنسية الانثوية فالبروجيستيرون يتم إنتاجه في المبيض أثناء النصف الثاني من الدورة الرحمية الطمثية ، ويصنع من الغدة الكظرية كوسيلة لتكوين الكورتيزون لكن لا يتم إفرازه وهو يساعد على تهيئة الرحم للحمل ، حيث يقوم بتهيئة بطانة الرحم (يؤدي إلى زيادة سمك بطانة الرحم وتغذيتها) لاستقبال البويضة التي سيتم تلقيحها إذا ألتقت بالحيوان المنوي ، أما إذا لم يحدث التلقيح فسينخفض مستوى هرمون البروجيستيرون وتحدث الدورة الرحمية الطمثية كما أنه يكون منخفضاً في الجزء الأول من الدورة الرحمية الطمثية ثم يرتفع في فترة التبويض وينخفض في نهاية الدورة الرحمية الطمثية وينتج أيضاً في المشيمة أثناء الحمل (قرب نهاية الثلث الأول من الحمل ويستمر حتى ولادة الطفل) حيث يساعد على أداء وظيفة المشيمة بالشكل الصحيح كما أنه المسئول عن تنظيم الدورة الرحمية الطمثية . أما الإستروجين يتم إفرازه بواسطة الغدة النخامية تحت تأثير هرموني (LH) و (FSH) ، وهو المسئول عن نمو وظائف الأعضاء التناسلية الانثوية وهي المسؤولة أيضاً عن تسهيل عملية الإلقاح وعن تحضير الرحم للحمل ، وتلعب هذه الهرمونات دوراً أساسياً في تحديد ما تتميز به الإناث وسلوكهن ولها أيضاً دور بسيط في تصنيع البروتينات وكذلك في زيادة تركيز الكالسيوم في الدم . (١٠٣)

ويشير عبدالرحمن زاهر (٢٠٠٦) إلى أن التدليك عبارة عن : "مجموعة حركات خاصة موضوعة على أسس علمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبيهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه وإعادة وظائفه". (٤١ : ١٣) وفي أوائل القرن العشرين أخذ التدليك اتجاهين مستقلين وهما التدليك الرياضي والتدليك العلاجي الذي انتشر في وقتنا الحالي وأصبح جزءاً مكملاً للعلاج ، وأنشئت أقسام خاصة في جميع معاهد

اعداد الرياضيين في الدول المتقدمة وأصبح التدليك الرياضي جزء لا يتجزأ من خطة التدريب واعداد الرياضيين في جميع الانشطة الرياضية المختلفة . (٢٨ : ١٤) ويعتبر التدليك من اكثر الوسائل انتشارا لاستعادة الشفاء بعد الاحمال التدريبية الكبيرة كما يدخل ضمن خطة الاستشفاء للرياضيين في اطار الخطة التدريبية السنوية والاسبوعية و اليومية للتدريب الرياضي واصبح لعملية التدليك فنون يتقنها اشخاص مدربون يستفيدون منها لعلاج الامراض والتوتر كما تزيد من النشاط الحيوى بالجسم (١٦:٢٧) (٣:٤١)

كما يذكر أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٩) ان تحقيق المستويات الرياضية العالية تتطلب مجهودات كبيرة حيث يشترك في مجال اعداد اللاعب للمنافسة عدد من المتخصصين مثل المدربين والاطباء وأخصائي العلاج الطبيعي وأخصائي التدليك ، حيث تسبب مثيرات العملية التدريبية حدوث تغيير في الوظائف الفسيولوجية لدى اللاعبين . (١ : ٥١)

ويعد الشياتسو احدي طرق العلاج القديمة ويختلف عن التدليك الغربى الكلاسيكى باستخدامه لما يسمى (النقاط النشطة) او (نقاط الطاقة) ومناطق المنعكسات المنتشرة على طول سطح الجسم التى تسمى مسارات او خطوط الطاقة . (٨٠ : ٣٤) كما يعتبر اسلوبا جديد نسبيا ومتطور دائما فى فن التحكم فى الانسجة ويمكن استخدامه بفعالية على الرياضيين حتى يسرع استرداد الصحة ومعالجة بعض الاضطرابات. (١٣٥:٨٠)

فالتدليك الشرقى (الشياتسو) والمعروف ايضا باسم (الضغط المعالج للمرضى) هو نظاما لمعالجة الاضطرابات عن طريق الضغط القوى على جلد الانسان عند مواضع معينة حددت اماكنها تحديداً دقيقا وقد وضع هذا النظام على اساس النظرية التى تقول ان طاقة الحياة المعروفة باسم (تشى - chi) تتدفق عبر الجسم البشرى من خلال قنوات محددة تحديداً دقيقا وتعرف هذه القنوات باسم خطوط الطول ويوجد (١٤) خط طول يؤثر كل منها فى عضو رئيسى كى يؤثر فى الاعضاء المتعلقة بهذا العضو وفى وظائفه . (٤١ : ١٧١)

ويستخدم الشياتسو لعلاج العديد من المشاكل الصحية واهمها التوتر وتحسين الدورة الدموية وتعزيز الجهاز المناعي وتنشيط الجهاز الهرموني ، وغيره من الاضطرابات في الجهاز الهضمي وانقطاع الطمث ، ومشاكل سن اليأس ، كما يمكن أن يستخدم لتخفيف الألم العضلي ، وخاصة الرقبة والام الظهر. (١٠٢)

ومع اختلاف نظرة المجتمع للمرأة حديثاً وبعد ان كانت ممارسة الانشطة الرياضية فى الماضى وخاصة الالعاب العنيفة تقتصر على الرجل فقط دون المرأة حيث كان الاعتقاد السائد ان المرأة لا تصلح للرياضات التى تتطلب بذل مجهودات عنيفة ، فقد أصبحت الان المرأة تساهم مساهمة فعالة فى الالعاب الاولمبية وحققت انتصارات فى مجالات متعددة مما يجعلها تحت ضغط جهد بدنى قد يؤدي الى حالة انقطاع الطمث وما يترتب عليه من الاثار السلبية التى تؤثر على حياتها وصحتها الانجابية، فانقطاع الطمث يؤثر على الكثير من اجهزة الجسم بما فى ذلك تقليل كثافة العظام ووجود مخاطر الاصابة بتخلخل العظام والكسور المرتبطة بالتدريب و اصابة الانسجة وطول فترة التئام الجروح علاوة على تقليل قدرة الجسم على استعادة الوضع الطبيعى بعد جلسات التدريب الشاقة ويرجع ذلك بصفة اساسية الى انخفاض مستوى هرمونى (الإستروجين والبروجيستيرون) اللذان يعملان بشكل مباشر فى خلايا العظام للحفاظ عليها . (١١ : ٢٦٧)

وعلى الرغم من أن هناك العديد من الدراسات السابقة كما في دراسة كلا من ابراهيم أنور (٢٠١٠) (٤) ، فهد عيد (٢٠٠٩) (٤٧) ، سارة برأون Sara Browne (٢٠٠٦) (٩٦) ، جينفرواخرن Jennifer, etal (٢٠٠٥) (٨٢) ، ليندا و اخرن Linda H,et al

(٢٠٠٤) (٨٧) ، محمد محي الدين مصطفى (٢٠٠٢) (٦٠) . التي تناولت تأثير التدليك التقليدي والشيئاتسو على العديد من المتغيرات الا أنه لم يطبق أسلوب التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) على ظاهرة احتباس الطمث لدى الرياضيات بشكل يسمح للمهتمين في هذا المجال بالوقوف على أهميته ومدى امكانية الاستفادة منه ، مما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة كمحاولة للتغلب على مشكلة انقطاع الطمث وما يتبعها من آثار سلبية لدى الرياضيات من خلال اخضاع اللاعبات لجلسات التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) .

أهمية البحث:

الأهمية العلمية:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الحديثة في المجال الرياضي والتي تهدف إلى التعرف على تأثير التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات من خلال المتغيرات قيد البحث والمتمثلة في المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الإستروجين - هرمون البروجيستيرون) .

الأهمية التطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في ما يلي :
- التعرف على تأثير كلا من التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات والمقارنة بينهما .
 - التوصل الى تطبيقات مقننة لاداء كلا من التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) خاصة لدى الرياضيات ممن تعانين من ظاهرة انقطاع الطمث .
 - التغلب على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات بتطبيق اسلوب التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) .

الجديد في البحث :

من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية، توصلت الباحثة الى أن جميع الأبحاث التي تم تطبيقها في المجال قد استخدمت جلسات التدليك التقليدي والشرقي في تحسين متغيرات فسيولوجية وبدنية مختلفة ، وفي حدود علم الباحثة لم يتطرق أحد في المجال الرياضي إلى دراسة تأثير كل من التدليك التقليدي والشرقي (الشيئاتسو) على تحسين مستوى تركيز هرمون الإستروجين والبروجيستيرون والذي يؤدي بالتالي الى حل مشكلة ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات .

أهداف البحث :

يهدف البحث الي دراسة تأثير كلا من التدليك التقليدي والشيئاتسو على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات وذلك من خلال:.

- ١- التعرف على تأثير التدليك التقليدي على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات بدلالة مستوى تركيز هرموني (الإستروجين و البروجيستيرون) .

٢- التعرف على تأثير التدليك الشرقى (الشياتسو) على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات بدلالة مستوى تركيز هرمون (الإستروجين و البروجيستيرون) .

٣- المقارنة بين تأثير كلا من التدليك التقليدي والشرقى (الشياتسو) على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات بدلالة مستوى تركيز هرمون (الإستروجين و البروجيستيرون)

مصطلحات البحث:

١- انقطاع الطمث:

" هو حدوث توقف للدورة الرحمية الطمثية بشكل غير طبيعى وهناك نوعان من انقطاع الطمث:
- انقطاع طمث اولي ، اي لم يحدث بدء للدورة الرحمية الطمثية مطلقاً.
- انقطاع طمث ثانوي ، وهو التوقف عن الحيض و حدوث الدورة الرحمية الطمثية اربعة مرات أو أقل فى السنة بعد نزولة سابقاً " . (١١:١٢) (٩٧) (٥٩: ٤٠٢)

٢ - الدورة الرحمية الطمثية :

"هى الفترة الزمنية بين اول يوم ينزل فيه الحيض او الطمث وبين اول يوم ينزل فيه الحيض التالى " . (٢٤:٤٣) " وهى النزول الدورى والمنظم للدم والمخاط و قطع من الخلايا الناتجة من تهدم جدار الرحم من المهبل وذلك يحدث كل (٢٨ يوم) فى المتوسط وقد تقصر حتى (٢٠ يوما) أو تطول (٤٥ يوما) من بداية سن البلوغ حتى انقطاع الدورة (سن اليأس) " (٦٧:٧٣)(٣٩: ١٠٨٢)

٣- التدليك التقليدى: Massage

"هو مصطلح علمى يستخدم لوصف مجموعة من الحركات اليدوية تطبق على انسجة الجسم بهدف التأثير على اجهزة الجسم المختلفة " . (١ : ٣٦) (٩: ٣٢)
"هو مجموعة من الحركات الخاصة موضوعة على اسس علمية ومجربة فى التطبيق هدفها اىصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجسم لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه وتؤدى الحركات بواسطة يد المدلك " . (٤١ : ١٣)

٤- الشياتسو : Shiatsu

"هو نظام لمعالجة الاضطرابات عن طريق الضغط القوى على الجلد عند مواضع معينة تسمى (تسوبو) حددت اماكنها تحديدا دقيقا لتحفيز دفاعات الجسم الطبيعية و تعنى كلمة "شي" "SHI" باليابانية الأصابع وكلمة "أتسو" "ATSUI" " الضغط " . (٤١: ١٧١) (٨٠: ١٣٥)
"وهو تقنية استخدام الاصابع وكف اليد للضغط على نقاط معينة على سطح الجسم بغرض تصحيح الخلل فى الجسم " . (تعريف اجرائى)

٥- هرمون الإستروجين: Estrogen Hormone

"هو احد هرمونات الأنوثة التى تفرز بواسطة البويضة والمشيمة وقشرة الغدة فوق الكلية وهو المسئول عن نمو وظائف الأعضاء التناسلية الأنثوية ، وتنظيم الدورة الرحمية الطمثية ، وتحضير الرحم للحمل ، كما أن له دور بسيط فى تصنيع البروتينات وكذلك فى زيادة تركيز الكالسيوم فى الدم " . (٦٧ : ٧٩)

٦- هرمون البروجيستيرون: (Progesterone)

"هو هرمون يفرز من جزء معين في المبيض يسمى (الجسم الاصفر (Corpus Luteum) وذلك في النصف الثاني من الدورة الرحمية الطمثية (أثناء اكتمال البويضات في المبيض) ، وهو مهم في تحضير الرحم وتهيئته لعملية زرع البويضات وذلك بالإمداد الدموي للغشاء المبطن للرحم مما يجعله جاهزا لعملية تثبيت البويضة الملقحة ، ويحافظ هرمون البروجيستيرون أيضا على الحمل ويضاد هرمون البروجيستيرون عمل هرمون الإستروجين في أنسجة معينة مثل المهبل وعنق الرحم ، حيث يعمل على منع زرع البويضات في المبيض ، كما أنه مهم في تنظيم الدورة الرحمية الطمثية " . (٦٧ : ٨٠)