

تأثير التمرينات المتنوعة في تأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر في مركز تأهيل المعاقين و مصنع الأطراف في واسط

م.م مصطفى محمد علي فرحان

جامعة واسط- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وعده أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلالها يمكن تحقيق أهدافه، توصل الباحث إلى العديد من الاستنتاجات وكان أهمها أثر المنهج التدريبي المعد في تنمية وتطوير العضلات السفلى للظهر، أما أهم التوصيات فكانت ضرورة الاهتمام بالتدريبات المتنوعة المساهمة في تحسن العضلات السفلى للظهر والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على البحوث والمصادر العلمية المختلفة ، و تكمن أهمية الدراسة في إعداد تمرينات متنوعة لتأهيل المصابين بآلام أسفل الظهر في مركز تأهيل المعاقين و مصنع الأطراف في واسط .

Summary :

The research consists of the introduction and the research's

المخلص :

احتوى البحث على المقدمة وأهمية البحث التي تكمن في اختيار بعض التمرينات المتنوعة وتجربتها ميدانيا لغرض المساهمة قدر الإمكان في علاج الإصابات الرياضية وتأهيل المصابين بشكل أسرع وأفضل ، كما تطرق الباحث إلى مشكلة البحث التي تحدد بقلّة استخدام التمارين المتنوعة التي تساعد الأشخاص المصابين بآلام العمود الفقري على تقليل الآلام دون الاعتماد على استخدام الأدوية المهدئة مما يسهم في زيادة نسبة تقليل آلام عضلات العمود الفقري ، يهدف البحث إلى إعداد تمرينات متنوعة لتحسين الضعف الحاصل في العضلات السفلى للعمود الفقري ، لقد استخدم الباحث importance which is revolved about choosing some verity exercises and trying them out on

the field in order to contribute as much as possible in the treatment of the sports injuries and the rehabilitation of injured fast and the best way . The research as well talks about the problem of the research which is determined by using few different types of exercises which would help back bone injured to minimize their pains without using sedatives and that would help minimizing the pain of the muscles of the back bone . The research is aiming to set up verity types of exercises to treat the weakness in the lower muscles for the back bone , the researcher used the rehearsal

text for matching the nature of research and he considered it a better way to resolve the problem of the research which could through achieve his goals . The researcher also get some conclusions , and the most important is the effect of the prepared practical text by the researcher in improvement of the lower muscles of the back bone . The important recommendations is to focuses on different exercises to improve the lower muscles of the back bone and working on set up practical texts depending on the research's and the different scientific research's .

الأجهزة والأدوات في مختلف جوانب الحياة وفي جميع المجالات ولا سيما مجال العلاج الطبيعي فيرى الكثيرون أن ذلك قد يعود إلى إدخال الوسائل الحديثة والتطور الحاصل في نمط حياة الإنسان، ولا سيما في المجال الرياضي من خلال تطور نظريات وأساليب علم التدريب الرياضي ، حيث ان الزيادة في استخدام الشدة العالية ولفترات طويلة مع

الباب الأول

١ التعريف بالبحث

١ المقدمة و أهمية البحث

ان التقدم السريع في مجال علم التدريب الرياضي وأساليبه وارتفاع مستوى شدة الأحمال التدريبية أدى إلى ارتفاع الإصابات الرياضية والمضاعفات التي تنتج عنها بالرغم من التطور الحاصل في مختلف

تلك الآلام في حالات كثيرة لدى الكثير من الأشخاص، وفي العادة أن هناك ارتفاعاً في نسبة الإصابة لدى الأشخاص لأسباب تتعلق بطبيعة الحركات الفجائية الخاطئة ذات الآثار السلبية والتي قد تزداد عند بعض الأشخاص وهذا مما يسبب صعوبة الاستمرار بممارسة الاعمال الحياتية.

لذلك لابد من دراسة هذه الاصابات ذات العلاقة بألم أسفل الظهر بكل تفاصيلها لتحديد تأثيراتها وأرتباطها بهذه الآلام ومعرفة اسبابها الفعلية للوقوف عليها ولغرض وضع السبل الوقائية والعلاجية اللازمة للتخلص منها وبالتالي امكانية ممارسة الطلبة للنشاطات الرياضية دون الشعور بالآلام وذلك باستخدام السبل العلمية التي تقلل من امكانية حدوث الاصابة .

من هنا سعى الباحث الى تسليط الضوء على هذه المشكلة ذات العلاقة المباشرة بإمكانية الأشخاص في ممارسة مختلف أنشطتهم الحياتية بانسيابية و دون الشعور بالآلام أو الخوف من تلك الإصابات .

1-3 أهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات متنوعة لتأهيل المصابين بالآلام أسفل الظهر .
- ٢- معرفة تأثير التمرينات المتنوعة في تأهيل المصابين بالآلام أسفل الظهر .

1-4 فرض البحث:

غياب التقنين الصحيح للاعمال التدريبية بشكل يتوافق مع الحالة الوظيفية وضعف الوعي الثقافي لكيفية ممارسة اغلب الفعاليات الرياضية وعدم استخدام اغلب المدربين للوسائل والاساليب الحديثة ، كل ذلك أدى إلى ازدياد عدد الإصابات الرياضية ولاسيما اصابات العمود الفقري فضلاً عن العوامل الأخرى مثل العوامل النفسية والتكوين السيكولوجي للاعب وقلة الحصول على قدر كاف من النوم الجيد والتغذية غير الصحية كذلك زيادة التوجية لممارسة الأنشطة الرياضية وبرامج اللياقة البدنية بشكل غير مدروس علمياً ، من هنا جاءت أهمية البحث متلخصة ظهرت الحاجة إلى استخدام تمرينات متنوعة تساهم قدر الامكان في علاج الإصابات الرياضية وتأهيل المصابين بشكل أسرع وأفضل.

١-٢ مشكلة البحث:

تعد آلام أسفل الظهر من أهم المشكلات التي تواجه الأشخاص، فقد أشارت الكثير من الدراسات أن هنالك اعداد كبيرة من السكان يعانون من آلام أسفل الظهر إذ تعد من الأخطار الرئيسة التي تواجه العالم من الناحية الاقتصادية والجهود البشرية والإنتاج لكونها تشكل عبئاً كبيراً على المصاب و أسرته والمجتمع كله فضلاً عن ألم أسفل الظهر قد يبدأ بصورة مفاجئة أو بالتدرج نتيجة الجهد المستمر، وقد تزداد

أفترض الباحث:

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين كل من نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

١-٥ مجال البحث :

١-٥-١ المجال البشري : مصابي آلام أسفل الظهر في مركز تأهيل المعاقين ومصنع الأطراف في واسط .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٦/١/١٠ - ٢٠١٦/٦/١

١-٥-٣ المجال المكاني : مركز تأهيل المعاقين و مصنع الأطراف في مستشفى الزهراء التعليمي واسط .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:-

تم اختيار المنهج التجريبي لملاءمته الطبيعة مشكلة البحث، إذ يتميز المنهج التجريبي عن غيره من المناهج العلمية بقدرته على التحكم والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس، كما أنه يتيح الكشف عن الأسباب والنتائج ومن ثم التوصل إلى النظرية والقانون.^١

لذا أختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته وطبيعة البحث وعدّه أفضل وسيلة

لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :-

اختار الباحث مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من الأشخاص الذين يعانون من إصابات أو الآم أسفل الظهر ، وقد بلغ عدد الكلي للمصابين (١٧) شخصاً و تم تشخيص العينة لـ (١٠) أشخاص فقط .

إذ تم اختيار عينة البحث من المصابات بآلام أسفل الظهر حصراً وذلك بعد إجراء مسح ميداني شامل في مركز الاطراف - واسط ، للحصول على المعلومات حول عدد المصابات بآلام أسفل الظهر ، وبعد الفحص السريري الذي أجراه الباحث بواسطة طبيب اختصاص^(*)

٣-٣ الأدوات ووسائل جمع المعلومات

والأجهزة المستخدمة:-

٣-٣-١ الأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرنين المغناطيسي (MRI)
- الفحص السريري
- سرير العلاج
- شريط سنتمتري كتان

٣-٣-٢ وسائل جمع البيانات:

- استعان الباحث بالوسائل التالية:
- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارات لتسجيل البيانات.
- الاختبارات والقياس.

مركز تأهيل المعاقين و مصنع الإطراف في
واسط .

٣-٤-٣ كيفية استخدام تمرينات متنوعة
ضمن الوحدات التدريبية:-

قام الباحث بإعداد تمرينات متنوعة
لمعالجة آلام أسفل الظهر التي لها تأثير في
طبيعة الأداء للمصابين بآلام أسفل الظهر اذ
تم استخدام التمرينات المتنوعة بشكل وحدات
تدريبية دورية في يوم الأحد المصادف
٢٠١٦/٢/٧ و انتهى بتاريخ ٢٠١٦/٤/٣،
علما إن زمن الوحدة التدريبية تراوحت ما بين
٢٤_٣٠ دقيقة .

❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية
(٢٤) وحدة تدريبية.

❖ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
(٣) وحدات تدريبية.

❖ أيام التدريب الأسبوعية الأحد
الثلاثاء الخميس .

٣- ٥ الوسائل الإحصائية:-

لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم
الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية
و التربوية (SPSS)

الباب الرابع

4- ١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات
القبلية والبعدي لعينة البحث وتحليلها
باستخدام اختبار (T) لإيجاد معنوية الفروق
بين بين الارختبار القبلي والبعدي لعينة

• استمارات لتفريغ البيانات.

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:-

تضمنت خطوات إجراءات البحث
الميدانية تحديد الاختبارات القبلية والبعدي
الخاصة بآلام أسفل الظهر وكذلك التمرينات
المتنوعة وكما يأتي:-

٣-٤-١ تحديد الاختبار المستخدم لقياس
ألم أسفل الظهر .

* ملاحظة : يكون فحص عضلة الظهر
بمقياس اختباري من (٠ - ٥) .

عندما تكون درجة اختبار عضلة الظهر ٠
درجة تكون درجة ضعيفة جداً و
عندما تكون درجة اختبار عضلة الظهر ٥
درجة تسمى الاستشفاء التام

١- اختبار عضلة الظهر بواسطة
حركة بدون مقاومة .

٢- اختبار عضلة الظهر بواسطة
حركة مع مقاومة بسيطة .

٣- اختبار عضلة الظهر بواسطة
حركة مع مقاومة شديدة يسمى (الاستشفاء
التام)

٣-٤-٢ الاختبارات القبلية و البعدية :

أ جريت الاختبارات القبلية يوم الاثنين
المصادف ٢٠١٦/٢/١ وتم إجراء الاختبار
البعدي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٦/٤/٥
علما انه تم إجراء الاختبار القبلي
والبعدي في الساعة ١٠:٣٠ صباحاً في

قام الباحث في هذا المبحث بعرض نتائج مجموعة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها بصورة علمية وبالاعتماد على المصادر العلمية.

^١ إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية : (عمان، دار عمار للنشر، ٢٠٠١)، ص١٤٨.

(*) لقد تم إجراء الفحص الطبي السريري من قبل الدكتور قحطان عدنان حافظ ، طبيب اختصاص أمراض مفاصل في المركز تأهيل المعاقين ومصنع الاطراف في واسط ،في يوم ٢٠٠٧/٥/٢ الساعة (١٠،٣٠) صباحاً، وذلك بعد استلام استمارات الفحص الطبي لكل مصاب.

البحث ، وتم عرض البيانات على شكل جداول من أجل تسهيل ملاحظة الفروق بين نتائج الإختبارات ومن ثم مناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر إذ أن هذه الاختبارات تعطينا النتائج النهائية لتحقيق أهداف البحث وفروضة معززة بالأدلة العلمية . قام الباحث بعرض نتائج مجموعة البحث في الاختبار الخاص بالمنطقة السفلى لعضلات العمود الفقري بين الاختبارين القبلي والبعدى ، وتم تحليلها ومناقشتها بصورة علمية بالاعتماد على المصادر العلمية.

٤-٢ عرض نتائج متغيرات البحث بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة البحث بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدى لعضلات المنطقة السفلية للظهر

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع+	س-	ع+	س-		
0.39	3.27	0.48	2.70	سم	المنطقة السفلية للظهر

يتبين من الجدول (١):

(0.48)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (3.27) بانحراف معياري مقداره (0.39) على التوالي.

• في اختبار المنطقة السفلية لعضلات الظهر: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.70) بانحراف معياري مقداره

الجدول (٢)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار المنطقة السفلية لعضلات الظهر

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ	نتيجة الفروق
المنطقة السفلية للظهر	سم	0.57	0.45	3.96	0.003	معنوي

(*) درجة الحرية (١٠-٩=٩).

(*) معنوي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

والبعدى عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٩) ولصالح الاختبار البعدى.

٤-٣ مناقشة النتائج :

من خلال الجدولين (١) و(٢) يتبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدى في اختبار المنطقة السفلية للظهر ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية المنهاج التدريبي المعد على وفق أسلوب علمي وتجريبي ناجح ومؤثر وقابل للتطبيق ولما يتضمنه من تمرينات متنوعة ذات علاقة في تطوير الضعف الحاصل في العضلات السفلى للظهر، إذ يشير (احمد محمد عبد الخالق-٢٠٠٤)، "إلى أن (٨٠%) من آلام أسفل الظهر تعود إلى الجلوس أو الوقوف مدد طويلة وعدم الحركة أو الإصابة غير المدروسة فأنها تؤدي إلى حدوث تقصير في عضلات الفخذين مما

يتبين من الجدول (٢):

• في اختبار المنطقة السفلية للظهر: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (٠,٥٧) بانحراف معياري للفروق مقداره (٠,٤٥)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٩٦)، في حين كان مستوى الخطأ (٠,٠٠٣)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) أمام درجة حرية (٩) ولصالح الاختبار البعدى.

• في اختبار مطاولة القوة لعضلات الرجلين: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (6.30) بانحراف معياري للفروق مقداره (3.56)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٥,٥٩)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي

هاشم إبراهيم -١٩٨٨)، "إلى أن تمارين المد الحركي تكون أكثر فعالية عندما تؤدي ببطيء وضد خط عمل قوى الجاذبية وذلك لان حركات مد العضلات السريعة والمفاجئة تعمل على توتر العضلات وتكون قليلة الفعالية"^٥. وهذا متفق مع ما جاء به (قاسم حسن - ١٩٩٨)، "في أن هناك علاقة مشتركة بين المرونة والمرض من خلال تحدد مرونة العمود الفقري وظهور الألم وخاصة في المنطقة القطنية"^٦.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

بناءً على ما تقدم تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:-

١. ساهمت التمرينات المتنوعة التي أعدها الباحث بتأهيل آلام أسفل الظهر لعينة البحث .
٢. ساهمت التمرينات المتنوعة في تحسين أداء الحركات (الانثناء - الرفع) لأسفل الظهر .

5-2 التوصيات:

بناءً على ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:-

- (١) اعتماد التمرينات المتنوعة التي أعدها الباحث في مركز التأهيل .
- (٢) ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة باستخدام تدريبات متنوعة لمراحل

يؤدي إلى عدم وجود تكافؤ في التوازن العضلي ومن ثم حدوث الألم"^٢. كما إن من الأخطاء التي يقوم بها اغلب الأشخاص عند أداء اي عمل هو ابتعاد الثقل عن الجسم وحسبما يشير إليه (راجي التكريتي - ١٩٨٢) في أن " ابتعاد الثقل عن الجسم يولد ضغطا على العمود الفقري عشر مرات أكثر مما لو كان حمل الثقل نفسه قرب الجسم وهذا بدوره سيزيد من احتمالية الإصابة لعضلات أسفل الظهر بعشر مرات "^٣.

لذا سعى الباحث الى ايجاد تمرينات متنوعة ذات شدد مبنية على أساس التدرج في كل وحدة تدريبية وبشكل تصاعدي ، إذ تم الاعتماد خلالها على قاعدة الزيادة المتدرجة في تكرار أداءها لتطوير قوة العضلات ومطاولتها ومرونتها أي التدرج من تكرارات منخفضة إلى متوسطة ومن ثم إلى شبه عالية، وهذا ما يؤكده (Fox - ١٩٨٢)، على أن "الجهد المتواصل أو استخدام العضلات بشكل منهاج منظم لتدريب الفرد يعد الحافز المحتمل لزيادة مستوى القوة والمطاولة والمرونة"^٤.

ويرى الباحث أن تأدية التمارين المتنوعة وبكامل المدى الحركي قد أدى ذلك إلى تقليل آلام أسفل الظهر قياسا بالعلاج المستخدم من قبل العينة للحد من درجة ومستوى الألم إذ يذكر (فؤاد السامرائي و

الهوامش:

^٢ أحمد محمد عبد الخالق الحسن؛ تأثير منهج مقترح لعلاج إلام أسفل الظهر بتقوية عضلات الفخذين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ٢٨ .

^٣ راجي التكريتي؛ الظهر وأوجاع الظهر: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٨٢)، ص ١٠١ .

^٤ Fox, E,L and Mathews,D,K; The physiological basis of physical education & athletics. Third edition : (Philadelphia, w.b.saunders co., 1982), p, 165.

^٥ فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم؛ الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي: (الأردن، الشرق الأوسط للطباعة، ١٩٨٨)، ص ٢٠٥ .

^٦ قاسم حسن؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨، ص ٢٧٤ .

عمرية متقدمة بالسن لما لها تأثير في رفع كفاءة العضلات السفلى للظهر .

(٣) ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة بأستخدام تدريبات متنوعة لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين لاصابات الظهر الاخرى .

(٤) أنشاء مراكز تأهيلية متخصصة في مختلف ارجاء العراق لتحسين كفاءة عضلات الظهر .

(٥) قاسم حسن؛ مصدر سبق ذكره،

١٩٩٨، ص ٢٧٤.

(6) Fox, E,L and Mathews,D,K; The physiological basis of physical education & athletics. Third edition :(Philadelphia, w.b.saundres co., 1982), p, 165.

المصادر :

(١) فؤاد السامرائي وهاشم إبراهيم؛ الإصابات

الرياضية والعلاج الطبيعي: (الأردن، الشرق

الأوسط للطباعة، ١٩٨٨)، ص ٢٠٥.

(٢) أحمد محمد عبد الخالق الحسن؛ تأثير

منهج مقترح لعلاج إلام أسفل الظهر بتقوية

عضلات الفخذين، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

٢٠٠٤، ص ٢٨ .

(٣) راجي التكريتي؛ الظهر وأوجاع الظهر:

(بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر،

١٩٨٢)، ص ١٠١.

(٤) إبراهيم عبد الخالق؛ التصاميم التجريبية

في الدراسات النفسية والتربوية : (عمان، دار

عمار للنشر، ٢٠٠١)، ص ١٤٨.

استمارة تسجيل البيانات

	اسم المريض
	جنس المريض
	عمر المريضة
	طبيعة العمل
	هل يوجد أمراض أخرى (الضغط، السكر)
	تاريخ الإصابة
	سبب الإصابة

تمارين تقوية الظهر

تعمل هذه التمارين ل(١٠) ثواني في البدء (أول الأيام) حتى تصل إلى (٣٠) ثانية

تكرر هذه المارين خمس مرات يوميا

 <p>٤ . النوم على بطنك مع وضع مشقة تحت جينك ثم ترفع يدك اليمنى مع ساقك اليسرى ببطيء، ثم تكرر ذلك مع يدك اليسرى وساقك اليمنى .</p>	 <p>٣ . النوم على بطنك مع وضع مشقة تحت جينك ثم ترفع كلا الذراعان ببطيء وتبقى في هذا الوضع لمدة (٣٠،١٠) ثانية ثم تنزلها</p>	 <p>٢ . النوم على بطنك مع وضع ذراعك تحت راسك ثم اجبا يرفع ساقك إلى الأعلى ببطيء، ثم تنزلها ببطيء، ويكرر ذلك مع الاتجاه المعاكس</p>	 <p>١ . النوم على بطنك مع وضع مشقة تحت جينك ثم ترفع إحدى الذراعين إلى الأعلى ببطيء، ثم تنزلها وتكرر ذلك بالاتجاه المعاكس</p>
 <p>٨ . اجلس على أيديك وركبتك كما في الشكل ثم ارفع ذراعك ببطيء حتى تصل إلى مستوى الكتف .</p>	 <p>٧ . النوم على البطن مع وضع وسادة تحت البطن ثم ارفع ساقك من الفخذ في نفس الوقت، ارفع الذراع المعاكس ثم تكرر بالاتجاه المعاكس..</p>	 <p>٦ . النوم على البطن مع شبك الذراعين خلف الظهر مع رفع الرأس والأكتاف.</p>	 <p>٥ . . النوم على البطن ثم رفع الرأس والأكتاف ببطيء وتبقى في هذا الوضع لمدة (٣٠-١٠) ثانية</p>
 <p>١٠ . اجلس على أيديك وركبتك كما في الشكل ثم تمد ساقك ثم ترفعها إلى الأعلى بينما تمد الركبة، تمد الظهر أيضاً،</p>	 <p>٩ . اجلس على أيديك وركبتك كما في الشكل ثم ارفع ذراعك مع رفع ساق الحجة نفسها.</p>	 <p>٩ . اجلس على أيديك وركبتك كما في الشكل ثم ارفع ذراعك مع رفع ساق الحجة نفسها.</p>	 <p>٩ . اجلس على أيديك وركبتك كما في الشكل ثم ارفع ذراعك مع رفع ساق الحجة نفسها.</p>