

تأثير منهج باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية في اعادة تأهيل العضلات العاملة على
الفقرات القطنية اسفل الظهر للاعبين كرة اليد

علي سامي عبد الرزاق أ. د. كامل شنين مناحي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

ان ممارسة الرياضة يصاحبها دائما احتمالات مؤكدة لحدوث الاصابة حيث لا يوجد اسلوب تدريبي ينعلم معه فرص حدوث الاصابة، فمن المهم البحث في الاساليب والطرق التي تساعد على الاقلال من حدوث الاصابة في الملاعب، وبعد التدليك الانعكاسي احد انواع التدليك العلاجي وهو فن الضغط على مناطق معينة من الجسم للتأثير على وضائف الجسم الاخرى عن طريق المناطق السطحية الخارجية من الجسم وتوجد هذه المناطق على شكل نقاط على القدمين واليدين وكذلك باقي اجزاء الجسم.

مشكلة البحث مازالت الاصابات تعتبر احدى المشاكل الاساسية في حياة اللاعب، حيث تتحكم البيئة المحيطة في نوعية الاصابات الرياضية، فاختلاف طرق التدريب واساليب التدريب والامكانيات المتاحة لدى لاعبي كرة اليد تجعل نسبة تعرض اللاعبين للاصابة عالية، ومن خلال عمل الباحث في مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل الحركي وملاحظاته المستمرة للاعبين كرة اليد لاحظ كثرة الشكوى من الام في اسفل الظهر تحديداً.

وهدف دراسة البحث التعرف على تأثير المنهج العلاجي باستخدام النقاط الانعكاسية في اعادة تأهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية اسفل الظهر للاعبين كرة اليد وكان فرض البحث للمنهج باستخدام النقاط الانعكاسية تأثيراً ايجابياً في اعادة تأهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية اسفل الظهر للاعبين كرة اليد.

وقد استنتج الباحث ان للمنهج التأهيلي باستخدام النقاط الانعكاسية تأثيراً ايجابياً في اعادة تأهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية للاعبين كرة اليد. واوصى الباحث باستخدام المنهج التأهيلي باستخدام النقاط الانعكاسية على اللاعبين المصابين بالعضلات العاملة على الفقرات القطنية بما يتضمنه من خصائص اسهمت بشكل ايجابي في اعادة تأهيل المصابين للاعبين كرة اليد.

**The Effect of Therapeutic Methodology Applying Reflex Points to Rehabilitate
Muscles of Lumbar Vertebrae on Lower Back of Handball Players**

**The Researcher
Ali Sami Abdulrazzaq**

**The Supervisor
Prof.Dr. Kamil Shaneen Munahi**

Practicing sport always accompanies with certain probability of injury so that there is no training mode without the probability of injury. It is important to search for mode and ways may decrease the accidents of injury in the matches, reflex

message is deemed one of the therapeutic message as it is done by pressing on specific points of the body to effect on other functions of the body through external surficial locals which is presents as points on feet, hands and also other parts of the body . The problem is that the injuries are deemed one of the main problems in the plyer's life as the surrounding environment effecting on the type of sport injuries. The difference of training modes, methods of training, the available capacities of the handball players make the probability of injury high. Upon the study of the researcher in the Centers of Physiotherapy and movement rehabilitation and his continued observance for handball players , he notices many complains of lower back pains in specific. The study aims to identify the effect of therapeutic methodology by applying reflex points to rehabilitate muscles on the lumber vertebrates of hand players. The hypothesis of the program is that reflex points have positive effect to rehabilitate muscles of lumbar vertebrates on the low back of handball players.

The researcher concluded that the rehabilitation curricular using reflect points has positive effect on rehabilitation muscles of lumber vertebrates of handball players. The researcher recommenced to apply rehabilitation curricula using reflex points on the players having injuries on the lumber vertebrates includes characteristics contribute positively in rehabilitation injured handball players.

المقدمة واهمية البحث:

شهدت الآونة الاخيرة تطورا ملحوظا في الدراسات والبحوث المرتبطة بعلم الاصابات الرياضية مما نتج عنه كما هائلا من المعلومات والمعارف التي ساهمت بشكل كبير في التعرف على الية حدوث الاصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون والاجراءات العلاجية المتبعة، مما ادى الى فهم افضل للأداء وممارسة رياضة اكثر امنا ان ممارسة الرياضة يصاحبها دائما احتمالات مؤكدة لحدوث الإصابة حيث لا يوجد أسلوب تدريبي ينعلم معه فرص حدوث الإصابة، فمن المهم البحث في الأساليب والطرق التي تساعد على الإقلال من حدوث الإصابة في الملاعب. يجب أن يكون اهتمام بالعوامل التي تقلل من حدوث الإصابات بنفس الاهتمام بالتدريب الرياضي للإعداد للبطولات وهنا يجب التأكيد على أنه لا يمكن تفاديها نهائيا ولكن على الأقل الإقلال من فرص حدوثها إلى أقل حد ممكن، ولهذا يجب أن يكون العاملين في المجال الرياضي الحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة إلى أقصى حد للمشاركين في المنافسات ووقايتهم من خطر الإصابة.

ويعد التدليك الانعكاسي (Reflexology Massage) احد انواع التدليك العلاجي وهو فن الضغط على مناطق معينة من الجسم للتاثير على وظائف الجسم الاخرى عن طريق المناطق السطحية الخارجية من الجسم وتوجد هذه المناطق على شكل نقاط على القدمين واليدين وكذلك باقي اجزاء الجسم، وايضا له تاثيرات ايجابية معينة منها تقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وزيادة تنشيط الدورة الدموية وتخلص الجسم من السموم والوقاية الصحية والتخلص من الالام المصاحبة

مما سبق تتضح اهمية التدليك باستخدام النقاط الانعكاسية والتمرينات التاهيلية للمصابين بالفقرات القطنية اسفل الظهر والحد من الالام التي يتعرض لها للاعبين الفرقية

مشكلة البحث

ما زالت الاصابات تعتبر احدى المشاكل الاساسية في حياة اللاعب، حيث تتحكم البيئة المحيطة في نوعية الاصابات الرياضية، فاختلاف طرق التدريب واساليب التدريب والامكانيات المتاحة لدى لاعبي كرة اليد تجعل نسبة تعرض اللاعبين للاصابة عالية، ومن خلال عمل الباحث في مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل الحركي وملاحظاته المستمرة للاعبين لكرة اليد لاحظ كثرة الشكوى من الام في اسفل الظهر تحديداً، مع تخوفهم من عدم امكانية الحركة مرة اخرى لشدة الام، فقد لاحظ زيادة في عدد اللاعبين الذين يشكون من اصابات الظهر، الامر الذي دعا الباحث الى اجراء هذه الدراسة للوقوف على اكثر المناطق في الظهر عرضة للاصابة والتعرف على اهم الاسباب التي تؤدي الى حدوث اصابة الظهر والعمل على استخدام بعض تقنيات العلاج الطبيعي للحد من الام اسفل الظهر لدى لاعبي كرة اليد.

- اهداف البحث

1- التعرف على تأثير المنهج التأهيلي باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية في اعادة تاهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية اسفل الظهر للاعبين لكرة اليد .

- فروض البحث

1- للمنهج باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية تأثيراً ايجابياً في اعادة تاهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية أسفل الظهر للاعبين لكرة اليد .

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اعادة تاهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية أسفل الظهر للاعبين لكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي.

منهج البحث واجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة متبعا بذلك الاختبار القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة هذه الدراسة.

- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصابي بالجهد الزائد في العضلات العاملة على الفقرات القطنية في اسفل الظهر للاعبين لكرة اليد والبالغ عددهم (15) لاعبا من المراجعين لعيادة اوكسجين للعلاج الطبيعي واعادة التأهيل .

وسائل جمع المعلومات

- جهاز لقياس الطول والوزن (الصنع في الصين)
- جهاز الجنيوميتر لقياس المدى الحركي
- حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع hp صيني الصنع
- القرص المرن (C-D)

- شريط قياس

- ساعة إيقاف

- سرير طبي (سدية)

- المقابلات الشخصية

- استمارة فحص المصاب من قبل الطبيب المختص

- استمارة استبيان للاختبارات المستخدمة في البحث

- استمارة استبيان لمنهج البحث ملحق

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث

- الاختبارات القبليّة: اجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاحد الموافق 2018/5/15

- قياس الطول والوزن والعمر: قام الباحث باجراء القياسات التالية

- الطول : استخدم الباحث جهاز الرستاميتير وهو عبارة عن قائم معدني طوله (250)سم مثبت عموديا على حافة معدنية، بحيث يكون المستوى الصفري في مستوى القاعدة المعدنية ، ويوجد حامل مثبت افقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للاعلى والاسفل ، ينزل الحامل حتى يلامس الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر لأقرب واحد سنتيمتر .

- الوزن : استخدم الباحث لهذا الغرض الميزان الطبي بعد خلع الحذاء وتدوين الوزن بالكيلوغرام .

- الاختبارات المستخدمة بالبحث

اولا| اختبار مرونة الجذع للأمام⁽¹⁾

الهدف : قياس مرونة الجذع.

الادوات: جهاز الجونيوميتر

وصف الاختبار: يقوم المصاب بالوقوف ضما مع ثني الجذع للأسفل تحدد مستوى المرونة في منطقة أسفل الظهر بعد وضع مركز جهاز الجونيوميتر على حافة عظمة الورك بوضعية (درجة الصفر) ثم ينحني المصاب للأمام ويتحرك احد اذرع الجونيوميتر مع الانحناء وتقاس الزاوية من الخلف للمصاب ويسجل المدى الحركي لثني الجذع للأمام من خلال تسجيل الزاوية التي يقرأها الجونيوميتر المقاسة بالدرجة .

ثانيا| اختبار مرونة الجذع للجانبين

الهدف: قياس ثني الجذع للجانبين

الادوات: جهاز الجونيوميتر

وصف الاختبار : يقوم المصاب بالوقوف ضما مع ثني الجذع للجانبين الايمن والايسر وتحدد مستوى المرونة في منطقة أسفل الظهر بوضع مركز الجونيوميتر على نهاية الفقرات القطنية ثم يطلب من المصاب ثني الجذع

للجانب الايسر ويميل احد اذرع الجونيوميتر مع ميلان الجذع ليتم تسجيل المدى الحركي لثني الجذع من الجانب الايسر والجانب الايمن من خلال تسجيل درجة الزاوية التي يقرأها الجونيوميتر .

ثالثاً| قياس قتل الجذع للجانبين

الهدف : قياس قتل الجذع للجانبين

الادوات : جهاز الجونيوميتر

وصف الاختبار : تقاس من الجلوس على مسطبة مع قتل الجذع للجانبين الايمن والايسر بعد وضع مركز الجونيوميتر على رأس المصاب وطرفيه باتجاه العظم الأخرمي وبثبات احد الطرفين نوعز للمصاب بالدوران ويتبع الطرف الثاني للجونيوميتر للعظم الاخرمي اثناء الدوران مؤشرا مقدار الزاوية التي يصل عندها الجذع . رابعاً| اختبار قوة عضلات البطن بأربع مستويات (1)

الهدف: قياس قوة عضلات البطن والظهر التي تعد مهمة لقوة ثبات الجسم

الادوات : 1- سطح مستوي 2- استمارة تسجيل 3- مساعد

وصف الاختبار : يبدأ المصاب بالاستلقاء على الظهر وأداء المستويات الاربعة وكما يلي:

أ- الركبتين بزاوية (90) درجة والقدمين ممسوكتين

ب- الركبتين بزاوية (90) درجة والقدمين غير ممسوكتين

ج- الركبتين ممدودتين والقدمين ممسوكتين

د- الركبتين ممدودتين والقدمين غير ممسوكتين

حيث يحاول أداء تكرار واحد لكل مستوى ويبدأ من المستوى الاول ثم ينتقل الى المستوى الثاني فالثالث فالرابع حتى ينتهي الاختبار وحساب مجموع درجات لكل مستوى من المستويات وجمع الدرجات لكل مصاب كما في

الجدول (1)

النقاط	المعيار
0	لا يمكن تأدية الاختبار
1	صعوبة في الاداء
2	استخدام زخم كبير بزاوية 45 درجة
3	اداء بدفعة خفيفة للمساعدة في الاداء
4	لا توجد صعوبة

المنهج التأهيلي

تكون المنهج التأهيلي من (4) اسابيع بواقع (3) جلسات اسبوعيا حيث تكون الجلسات اما السبت والاثنين والاربعاءواالاحد والثلاثاء والخميس وكانت الجلسة الواحدة تشمل بعض انواع التدليك المسحي لقوس واصابع وكعب القدم وكذلك تدليك النقاط الانعكاسية لكلتا القدمين بعدها مشي خفيف لمدة دقيقتين .

-محتوى المنهج

يتضمن المنهج انواع مختلفة من التدليك والتي تتمثل بما ياتي:

-تدليك مسحي لأصابع وقوس وكعب القدم، ثم تدليك الذراعين وعضلات الساعد وعضلات العضد وذلك بهدف الاحماء.

-تدليك عجني لعضلات الفخذ الامامية والساق بهدف الاحماء.

-تدليك المنعكسات لخطوط النقاط النشطة وذلك بالضغط على شكل دائرة في اتجاه عقارب الساعة على النقاط الخاصة بالاعصاب بهدف التنشيط، والتدليك بنفس الاسلوب لتلك النقاط في اتجاه عكس عقارب الساعة بهدف التهدئة.

-الضغط بحركات دائرية على النقاط النشطة في القدم والساق بنفس اسلوب النقاط السابقة.

-الضغط بحركات دائرية على جميع النقاط النشطة السابقة في اتجاه عكس عقارب الساعة بهدف التهدئة مع التخفيف من قوة ضغط الاصبع تدريجيا.

القياسات القبلية

قام الباحث باجراء القياسات القبلية ايام الاحد والاثنين والثلاثاء في الفترة من 2018/5/10 الى 2018/5/15 على عينة البحث الاساسية ، وتم وفي نفس الشروط والظروف بالقياسات الخاصة بالبحث.

التجربة الاساسية

تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح على عينة البحث الاساسية لمدة (4) اسابيع في الفترة من 2018/6/1 الى 2018/7/1 .

القياسات البعدية

تم اجراء القياسات البعدية على افراد عينة البحث بعد يومين من نهاية المنهج التأهيلي وذلك في الفترة من 2018/7/3 الى 2018/7/8 وقد تم استخدام نفس القياسات التي استخدمت في القياسات القبلية وتحت نفس الشروط والظروف الخاصة بالبحث.

المعالجات الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (2)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث

قيمة ت	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار
		ع ±	-س	ع ±	-س		
11.29	9.6	12.54	93.46	14.34	103.06	درجة	مرونة الجذع للأمام
19.94	6.67	4.13	154.46	4.10	161.13	درجة	مرونة الجذع للخلف
25.36	15.07	4.10	150.53	3.68	165.60	درجة	مرونة الجذع للجانب
19.84	5.48	8.68	86.42	8.56	91.9	درجة	فتل الجذع للجانب
15.63	5.13	2.26	12.13	1.80	7.00	عدد	الجلوس من الرقود
15.63	8.3	1.28	18.23	1.12	9.93	عدد	قوة عضلات البطن

قيمة ت الجدولية تحت مستوى $0.05 = 1.761$

يتضح من جدول (2) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (3)

الفروق في معدل التحسن بين القياسات القبلية والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات الاساسية قيد البحث

فروق نسبة التحسن بين القياسين	الفروق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبار القياسات
		ع ±	-س	ع ±	-س	
%9.31	9.6	12.54	93.46	14.34	103.06	مرونة الجذع للأمام
%6.47	10.69	4.13	154.46	3.68	165.15	مرونة الجذع للخلف
%9.10	15.07	4.10	150.53	3.68	165.60	مرونة الجذع للجانب
%5.89	5.92	14.34	86.48	8.65	91.9	فتل الجذع للجانب
%73.28	5.13	4.10	12.13	1.80	7.00	الجلوس من الرقود
%83.58	8.03	1.28	18.23	1.12	9.93	قوة عضلات البطن

يتضح من جدول (3) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث الأساسية لعينة البحث، وقد تراوحت النسب المئوية للتحسن ما بين (5.89 % - 83.58 %) لصالح القياسات البعدية.

مناقشة النتائج

بناءً على نتائج التحليل الإحصائي التي يمكن التوصل إليها واسترشاداً بالمراجع العلمية المتخصصة، قام الباحث بمناقشة وتفسير نتائج البحث وكما يأتي:

اتضح من جدول (2) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث حيث ظهر وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذه الفروق إلى تأثير المنهج العلاجي الخاص بتدليك المنعكسات المقترح، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أقبال رسمي (1995) محمد قدرى (2001) بأن تدليك المنعكسات باستخدام أساليب الضغط الخاصة على بعض النقاط في الجسم يعيد للجسم توازنه من خلال استثارة الجهاز الدوري الليمفاوي ويقوم الجسم بعلاج نفسه والتخلص من المواد السامة، كما أن التدليك له تأثيرات فسيولوجية متعددة منها تجديد تدفق الدم الشرياني للجزء المدلك وتأثيراته الإيجابية على انسياب الدم للأطراف

وقد استخدم الباحث التمرينات التأهيلية لما لها من دور إيجابي التمرينات التأهيلية من أكثر وسائل العلاج الطبيعي تأثيراً في علاج الإصابات الرياضية من خلال مناهج تأهيلية موضوعة وفقاً للأسس العلمية مدروسة

وتهدف التمرينات التأهيلية على سرعة استعادة الجزء المصاب لقدراته البدنية والوظيفية إذ تساعد التمرينات التأهيلية على سرعة إزالة التجمعات والتراكمات الدموية كذلك تعمل على سرعة استعادة العضلات ولمفاصل لوظائفها.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

في حدود عينة البحث يمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- للمنهج التأهيلي باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية أثراً إيجابياً في إعادة تأهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية لاعبي كرة اليد.

- عمل المنهج التأهيلي باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية على إعادة الكفاءة الوظيفية لتلك العضلات العاملة على الفقرات القطنية وكذلك إعادة المدى الحركي لطبيعته بالنسبة للمفاصل والعضلات.

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي نتيجة لاستخدام المنهج التأهيلي وذلك لصالح القياس البعدي في إعادة تأهيل العضلات العاملة على الفقرات القطنية للاعبين كرة اليد.

التوصيات

في ضوء اهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما ياتي:
-استخدام المنهج التأهيلي باستخدام تدليك النقاط الانعكاسية على اللاعبين المصابين بالعضلات العاملة على الفقرات القطنية بما يتضمنه من خصائص اسهمت بشكل ايجابي في اعادة تأهيل المصابين للاعبي كرة اليد.
-ضرورة تطبيق تدليك المنعكسات باستخدام اساليب الضغط الخاصة على بعض النقاط في الجسم يعيد للجسم توازنه من خلال استثارة الجهاز الدوري الليمفاوي،حيث يساعد التدليك على حدوث تأثيرات فسيولوجية متعددة منها تجديد تدفق الدم الشرياني للجزء المدلك وتأثيراته الايجابية على انسياب الدم للأطراف.
-اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث على لاعبي الالعاب الفردية.

المصادر والمراجع

- ١ - اقبال محمد رسمي : تأثير التدليك الانعاشي على سرعة استعادة الشفاء وبعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1995.
- ٢ - محمد قدرى : التدليك التقليدي والشرقي في الطب البديل ،القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .
- ٣ - ابو العلا عبد الفتاح:الاستشفاء في المجال الرياضي ،القاهرة،دار الفكر العربي ،1999.
- ٤ - حياة عياد روفائيل: اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الاسكندرية، منشأة المعارف،1995.