

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات العلاجية للمصابين بخلع المفاصل

د. عمر محمد علي محمد حلواني/ السودان. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. كلية التربية البدنية والرياضة

مهند كاظم شعلان/ العراق . مديرية تربية بابل

حيدر جاسم شعلان / العراق . مديرية تربية بابل

ahmed_hilla2001@yahoo.com

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات العلاجية للمصابين بخلع المفصل ، شملت العينة (6) من المصابين بخلع المفصل ، اعتمد الباحثون لجمع المعلومات على المنهج التجريبي القائم على المجموعة الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي للعينة ، كما استخدموا أساليب التحليل الإحصائي المناسب باستخدام النظام الإحصائي (برنامج الحزم الإحصائي) وقد أسفرت النتائج عن الآتي :

- أظهر البرنامج التأهيلي التدريبي باستخدام التمرينات العلاجية تحسناً في مرونة المفصل ، كما ساهم البرنامج في انخفاض درجة الألم لصالح القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية : التمرينات الرياضية ، البرنامج التأهيلي ، مرونة المفصل

The effect of a proposed training program using therapeutic exercises for people with joint dislocation

Dr.Omar Mohammad Ali Halawane

Sudan, University of Sudan for sciences and technology College of physical education and sport

Muhanad Khadhim Shaalan,Iraq,Babil General Directorate of education

Haydar Jassim Shaalan , Iraq,Babil General Directorate of education

ahmed_hilla2001@yahoo.com

Abstract

The study aimed to identify the effect of a training program using therapeutic exercises for people with joint dislocation. The sample included (6) of people with joint dislocation. The researchers used the experimental approach to collect data based on one group through pre-and post measure method for the sample. The researchers also used the proper statistical analysis through using statistical system (spss package) The results were as follows :

1. Rehabilitation program showed that training through using therapeutic exercises improves the flexibility of the joint ,and the program contributes to reduce the pain degree for the favor of post-measure .

Keywords : Sport exercises , rehabilitation program , joint flexibility

1- المقدمة :

ان ظهور التكنولوجيا والتقنيات الحديثة في عالم اليوم المعاصر أحدث الكثير جداً من التغيرات في حياة البشر وفي عدد كبير جداً من المجالات ، فبعض هذه التغيرات إيجابية والآخر سلبية ففي المجال الرياضي وبالرغم من التطور الهائل في التدريب الرياضي والعلوم ذات الصلة بالرياضة المختلفة والمتعددة بفضل التقدم العلمي والتكنولوجيا والذي أدى الى تحقيق إنجازات هائلة في الرياضة على مستوى الرياضات قاطبة ، الا أن هناك كثرة في الإصابات الرياضية والمضاعفات المرضية الناتجة عنها وظهور عدد من الأمراض تسمى بأمراض العصر والناتجة من قلة الحركة ، الشيء الذي حتم ضرورة وجود وسائل وعلاج للحد من هذه الإصابات والأمراض ، مما جعل العلماء والاطباء والمفكرين يبحثون في هذا الجانب ، فكان التفكير في استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة في علاج وتخفيف أمراض قلة الحركة العصرية والإصابات الرياضية ، فظهر العلاج الطبيعي كعلم وكطريقة هدفها الاول تأهيل المصابين بالإصابات الرياضية والتشوهات الجسمية وأمراض قلة الحركة ، ولقد ثبت بالتجربة والدراسات فعالية وأهمية دور العلاج الطبيعي في علاج الكثير من الإصابات الرياضية والأمراض

ومن الملاحظ أن عدم الممارسة الرياضية بالصورة العلمية الصحيحة ، أدت الى ظهور الكثير من أمراض العصر والتمثلة في امراض القلب وتصلب الشرايين وزيادة الدهون وإصابات المفاصل ، وقد لاحظ الباحثون أن الكثير من الرياضيين ونتيجة لعدم معرفتهم بالأسس العلمية للممارسة يتعرضون لبعض الاصابات مثل الخلع والملخ ، مما يجعلهم بعيدين عن الملاعب لفترة زمنية طويلة ، وقد ينتج عن ذلك خسارة الفريق لنتائج المباريات والبطولات والمنافسات الرياضية ، كما ينعكس ذلك على المستوى الرياضي في البلاد . وتكمن أهمية البحث في الآتي

- يسهم هذا البرنامج في إيجاد الحل الأمثل لعلاج الخلع .
- يفيد الرياضيين في ممارسة الرياضة لفترة طويلة دون إصابات .
- يفيد العاملين بمراكز العلاج الطبيعي بتطبيق البرنامج المقترح .

- يلفت نظر المسؤولين عن الصحة لأهمية العلاج الطبيعي والعمل على صقل وتدريب وتأهيل العاملين بمراكز العلاج الطبيعي . ويهدف البحث الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بالتمارين العلاجية في علاج خلع المفصل .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بالقياس القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينة : تكون مجتمع وعينة البحث من المصابين بخلع المفصل وكان حجم العينة (10) مصابين الجدول (1)

الجدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر (سنة)	تجريبية	64.9	4.3	0.44	0.664
	ضابطة	63.9	4.1		
الطول (سم)	تجريبية	179.9	5.8	0.11	0.664
	ضابطة	178.1	8.3		
الوزن (كغم)	تجريبية	88.7	10.0	0.13	0.896
	ضابطة	87.9	13.8		

3-2 البرنامج

المقترح : بالرجوع الى الدراسات السابقة وارااء الخبراء والعلماء في المجال الرياضي والعلاج الطبيعي قام الباحثون بتصميم برنامج علاجي اشتمل على تمارينات ومهارات تأهيلية والذي اشتمل على التمارينات العلاجية البدنية ، ولمدة (4) أسابيع. روعيت في البرنامج الاسس والمبادئ العلمية وطبيعة وخصوصية المصابين بخلع المفاصل، وتم عرض البرنامج المقترح على عدد من أساتذة التربية الرياضية وأخصائي العلاج الطبيعي وأبدوا بعض الملاحظات حيث قام الباحثون بإجراء اللازم نحوها ليصبح البرنامج جاهزا للتطبيق . وقد استخدم الباحثون باختبار رفع المفصل للأمام من الوقوف

- اختبار رفع المفصل لأعلى من الوقوف

- اختبار رفع المفصل للخلف من الوقوف

2-4 الأدوات المستخدمة :

- 1- استمارة خاصة لجمع البيانات الشخصية ومتغيرات الدراسة لكل فرد من أفراد العينة.
- 2- جهاز الجينومتر الرقمي (D. Goniometer) لقياس المدى الحركي
- 3- صالة لإجراء جلسات العلاج بالتمرينات العلاجية
- 4- جهاز طبي لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوغرام.

2-5 صدق وثبات الاختبار والمقاييس :

أ- الصدق: هو أن تقيس الأداة ما وضعت من أجله، أو ما يفترض أن تقيسه

(عبد الرحمن عيسوي ،

2003، p92)

ولتقدير صدق الاختبار فقد اعتمد الباحثون على الآتي:-

- 1- صدق الخبراء : حيث عرض الباحثون جزئيات البرنامج ثم البرنامج كاملاً بمراحله المختلفة لعدد من الخبراء كما أسلفنا وتم تقنيه وفق آرائهم حتى أصبح صادقاً في نظرهم ثم تم تطبيقه بعد ذلك.

2- الصدق الظاهري : هو البحث عن ما يبدو أن الاختبار يقيسه

(محمد عبد السلام أحمد ، 1960 ، p188)

وهو أن يبدو الاختبار صادقاً من حيث تعميمه وشكله الظاهري.

- 3- الصدق الإحصائي: وقد تم ذلك من خلال المعالجة الإحصائية لدرجات الاختبار وإعادة تعينه ثم الحصول على الثبات كما بالجدول اعلاه.

ب- الثبات: اعتمد الباحثون لتقدير ثبات الاختبارات والذي يعرف (الثبات هو أن يعطي المقياس نتائج مشابهة إذا ما طبق مرتين متلاحقتين على نفس الأفراد)

(قاسم حسن حسين ، 2008 ، p378)

وقد تم تحقيق الثبات وإعادة الاختبار والمعالجة والحصول على درجة الارتباط التي تعبر عن أن درجات الاختبار في المرة الأولى تكاد تطابق درجات الاختبار في المرة الثانية مما يدل على ثبات الاختبار، والجدول السابق) يبين ذلك.

يتبين من خلال الجدول (1) الخاص بالصدق والثبات أن البرنامج صالح للتطبيق وفقا للأسس العلمية والجدول (2) يبين البرنامج المقترح في صورته النهائية.

2-6 تصميم البرنامج المقترح :

تطبيق الدراسة : قام الباحثون بتقسيم البرنامج التأهيلي المقترح إلى 8 أسابيع متصلة بواقع 4 وحدة تدريبية مقسمة إلى خمس وحدات أسبوعيا بزم من قدره 54 دقيقة في كل وحدة تدريبية وتدرج حتى وصلت الى ساعة ونصف في نهاية البرنامج . قام الباحثان بإجراء قياسات قبلية لعينة البحث في اختبار الأنشطة الحركية اليومية ، ثم قاما بتنفيذ البرنامج التأهيلي في المدة من 2015/9/10 إلى

2015/11/6

والتطبيق بطريقة العينة الزمنية ، بعدها تم إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء كل مريض من مدة البرنامج التأهيلي الخاص بمصابي خلع المفاصل وذلك بعد الانتهاء من التجربة الأساسية مباشرة وب نفس الترتيب والشروط التي استخدمت في القياسات قبلية.

3- عرض ومناقشة النتائج :

الجدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
المدى الحركي للأمام (درجة)	قبلي	0.0	0	0.0	2.37	0.018
	بعدي	28.0	7	4.0		
المدى الحركي للخلف (درجة)	قبلي	0.0	0	0.0	2.37	0.018
	بعدي	28.0	7	4.0		
المدى الحركي المحوري للمفصل - يمين (درجة)	قبلي	0.0	0	0.0	2.37	0.018
	بعدي	28.0	7	4.0		
المدى الحركي المحوري للمفصل - يسار (درجة)	قبلي	0.0	0	0.0	2.37	0.018
	بعدي	28.0	7	4.0		

يبين الجدول(2) نتائج اختبار حركة المفصل بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية وباستعراض قيم Z المحسوبة ومستوى دلالتها يتبين أن قيم مستوى الدلالة لمتغير المدى الحركي للأمام (0.018) ولمتغير المدى الحركي للخلف (درجة) (0.018) ولمتغير المدى الحركي المحوري للمفصل - يمين قد بلغ (0.018) ولمتغير المدى الحركي المحوري للمفصل - يسار

(0.018) ولمتغير المدى الحركي المحوري للقطن - يمين (0.018)

وتعتبر جميع هذه القيم دالة من الناحية الاحصائية لأنها اقل من 05.0 مما يشير الى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات . مما يؤكد ان البرنامج المقترح اثر ايجاباً .

حيث يرى (Icaev 1996) أن التمرينات العلاجية تحسن درجة حرارة المفاصل وتأتي بطريقة ايجابية ذاتية ومتدرجة تتبع لنظام التكيف العصبي بالآلية التغذوية (vegetative nervus system adaptation)

أو بما يعرف بتكيفات الجهاز العصبي الذاتي (autonomic nervus system adaptation) فهي مرتبطة بالتمرينات العلاجية والحركة بشكل عام، وهذا ما قد يفسر تحسن درجة حرارة عضلات الظهر. وقد توافقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة مجلي وآخرون (2007) حيث وجد بأن التمرينات العلاجية ترفع من درجة حرارة المفاصل. (قاسم حسن حسين ، 2008، p378)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي
- 2- البرنامج التأهيلي المقترح ذو تأثير ايجابي على المرضى المصابين بالتهاب مفصل الركبة
- 3- لقد ساعد البرنامج التأهيلي في تحسين القوة العضلية وزيادة مرونة المفاصل وتحسن الاداء الحركي لدى عينة البحث
- 4- البرنامج المقترح يساعد في تأهيل المرضى المصابين بالتهاب مفصل الركبة في الوسط المائي يحسن من الأداء الحركي لمفصل الركبة

2-4 التوصيات :

- 1- الاستفادة من خواص الماء الكيميائية والفيزيائية عند الاعداد للبرامج التأهيلية لجميع مفاصل الجسم المصابة وليس مفصل الركبة فقط
- 2- ضرورة التدقيق في اختيار المعالجين المؤهلين على اصول علمية وفق الدراسات المتطورة أي ان يكون المعالج ملم بكيفية التعامل مع المرضى وخصوصا بالنسبة للأطفال ايضا ، الامام بالعلوم المورفولوجية والفسولوجية والتشريحية والتربوية
- 3- استخدام الالعب المبتكرة لما لها من تأثير على الاسراع في عملية شفاء المفصل

4- ضرورة استخدام العلاج المائي في مراكز العلاج الطبيعي

5- مراعاة عوامل الامن والسلامة والتعامل بحذر منذ بداية استخدام تمارين العلاج المائي والطبيعي بشكل صحيح حتى لا تحدث له خبرة فاشلة في التعامل مع الماء

المصادر

- اسامه رياض وامام حسن محمد النجمي :الطب الرياضي والعلاج الطبيعي.القاهره,1999

- حياة عياد روفائيل : اصابات الملاعب وقاية إسعاف علاج طبيعي، الإسكندرية

- عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي، القاهرة، دار الفكر العربي .2004

- محمد جاسم محمد: الطب الرياضي للمدربين والمعالجين ط1 بغداد. العالمية للنشر 2013

- مواقع الانترنت (www. sahaathaeil. Com)