

أثر تمارينات تأهيلية في تخفيف الم مفصل ركبة لاعبي كرة القدم

أ.م.د. ميسون علوان عودة

أ.م.د. سكيانة كامل حمزة

م.م. سندس سليم عبد الرحمن

العراق. جامعة بابل . كلية التربية الرياضية

Maysson Alwan_72@yahoo.com

الملخص

تعد التمارين التأهيلية واحده من اساليب العلاج الطبيعي التي تؤثر بشكل ملحوظ في عملية التأهيل للإصابات الرياضية كما ان التمارين التأهيلية تقلل من حدوث التشنجات والتقلصات العضلية التي تؤثر وبشكل فعال في حدوث الاصابات الرياضية المزمنة التي تعيق تطور الرياضة كون ان الاصابة تشكل حاجزا جسميا ونفسيا يعيق طريق الوصول الى المستويات العليا لذلك يهدف البحث الى اعداد تمارين تأهيلية لتخفيف درجة الم مفصل ركبة لاعبي كرة القدم . وجاءت مشكلة البحث كون ان درجة الالم التي تصيب لاعبي كرة القدم لا يستطيع اللاعب من مواصلة اللعب لذلك يحتاج الى تمارين تأهيلية لتخفيف وازالة الم مفصل الركبة الناتج من الشد العضلي والتقلص او الاصابة لمفصل الركبة التي تنتج من خلال التدريب الخاطئ والجهد الذي يبذله لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية : تمارينات تأهيلية ، تخفيف الم مفصل ركبة ، كرة القدم

The impact of rehabilitation exercises to alleviate pain of knee joint of footballers

AP.Dr. Maysson Alwan Odaa

AP.Dr. Sukaynaa Kamil Hamza

AP. Sundis Saleem Abdulrahman

Iraq. University of Babylon. Faculty of Physical Education

Maysson Alwan_72@yahoo.com

Abstract

The qualifying exercises are regarded as one of the methods of physical therapy that significantly affect the rehabilitation of sports injuries process. In addition, the qualifying exercises reduce the incidence of convulsions and muscle cramps that affect in the incidence of chronic sports injuries, which hinder the development of sport since the injury is a physical and psychological barrier hindering access to higher levels

Therefore, the research aims to prepare the rehabilitation exercises to relieve the degree of knee joint pain of footballers.

The research problem is based on the fact that the degree of pain that afflicts football players to the extent that the player cannot play, so it needs to rehabilitative exercises to relieve and remove knee pain resulting from muscle tension and contraction or injury to the knee joint, which is produced through the wrong training and effort of the football players.

Key words: rehabilitation exercises, alleviation of knee joint pain, footballers

1- المقدمة

تعد التمارين التأهيلية واحده من اساليب العلاج الطبيعي التي تؤثر بشكل ملحوظ في عملية التأهيل للإصابات الرياضية كما ان التمارين التأهيلية تقلل من حدوث التشنجات والتقلصات العضلية التي تؤثر وبشكل فعال في حدوث الاصابات الرياضية المزمنة التي تعيق تطور الرياضة كون ان الاصابة تشكل حاجزا جسميا ونفسيا يعيق طريق الوصول الى المستويات العليا اذ ان كل رياضة لها درجة من المخاطر وتختلف الاصابة حسب نوع النشاط الممارس وخصوصا لعبة كرة القدم فهي اكثر عرضة للإصابة مقارنة ببقية الالعاب وان نسبة الاصابة تزداد بزيادة التنافس فهي تشكل ضغطا على المفاصل والاربطة والعضلات ، وعليه فأن التمارين تؤدي الى تقليل الالم وعدم الشعور به من خلال عملية التكرار وعودة الاجهزة العضلية والعصبية والمفاصل الى حيويتها ويعد مفصل الركبة من المفاصل اللقمية وله اهمية كبيرة وخاصة عند لاعبي كرة القدم نتيجة الاحتكاك المباشر بين الخصوم الذي يجعل اللاعبين في خطر الاصابات الرياضية نتيجة هذا التصادم وممارسة اللعبة .

لذلك يهدف البحث الى اعداد تمارين تأهيلية لتخفيف درجة الم مفصل ركبة لاعبي كرة القدم . وجاءت مشكلة البحث كون ان درجة الالم التي تصيب لاعبي كرة القدم لا يستطيع اللاعب من مواصلة اللعب لذلك يحتاج الى تمارين تأهيلية لتخفيف وازالة الم مفصل الركبة الناتج من الشد العضلي والتقلص او الاصابة لمفصل الركبة التي تنتج من خلال التدريب الخاطئ والجهد الذي يبذله لاعبي كرة القدم .

2- إجراءات البحث :

2-1 تحديد وتشخيص الإصابة

قامت الباحثات بأعداد استمارة خاصة لقياس درجة الألم للمصابين (ملحق 2) كما استعانت الباحثات بالأطباء الاختصاص في عملية الفحص السريري للمصابين بواسطة أجهزة الرنين المغناطيسي التي تساهم في تشخيص الإصابة لعينة البحث البالغ عددهم (5) مصابين في مركز تأهيل الجرحى في مركز محافظة بابل .

2-1-1 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي عبارة " عن تجربة مصغرة ومثابرة للتجربة الأساسية "

(محمد جاسم الياسري ، 2010 ، ص 47)

إذ أجرت الباحثات التجربة الاستطلاعية يوم 2012/4/26 على أفراد عينة البحث المصابين البالغ عددهم (5) مصابين حيث كان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثات وتجاوزها إن وجدت .

2-1-2 المعاملات العلمية للاختبار

لجأت الباحثات إلى الصدق والثبات والموضوعية للتأكد من صلاحية الاختبار

جدول (1)

الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
قياس درجة الألم عند حركة مفصل الركبة	0,88	0,87

2-1-2-1 صدق الاختبار

قامت الباحثات بعرض استمارة قياس درجة الألم على مجموعة من الخبراء الأطباء الاختصاص في مستشفى الحلة التعليمي في مركز محافظة بابل

2-1-3 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث يوم 2012/5/3 في مركز تأهيل الجرحى على عينة البحث المصابين البالغ عددهم (5) .

2-1-4 التمرينات التأهيلية

أعدت الباحثات تمرينات تأهيلية (ملحق 1) للمصابين (أفراد عينة البحث) بما يحقق التخلص من الألم أو تخفيف الألم لمفصل ركبة لاعبي كرة القدم .

حيث ان مدة تنفيذ التمرينات التأهيلية كانت شهر واحد للفترة من (2012/ 5/15) لغاية (2012/6/15) أي ما يعادل (4) اسبوعا وبلغ مدة التمرينات التأهيلية للوحدة الواحدة (120) دقيقة وبواقع (3) وحدات في الأسبوع مع استخدام شدد متدرجة في تنفيذ التمرينات التأهيلية

2-2 القياس البعدي لمجموعة البحث

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التأهيلية على عينة البحث تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يوم 2012 /6/18 في تمام الساعة العاشرة صباحا مراعية بذلك نفس الظروف المكانية والزمانية والأدوات للاختبار القبلي .

2-3 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثات في تحليل النتائج نظام (spss)

(ابهاب عبد السلام ، 2011 ، ص 66 ، 424)

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (2) يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار قياس درجة الألم القبلية والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الإحصائية

المتغيرات المبحوثة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
قياس درجة الم مفصل الركبة	4,550	1,117	0,000	0,000	-2,848	0,004	معنوي

يبين الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4,550) وبانحراف معياري (1,117) وجاءت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (0,000) وبانحراف معياري (0,000) وجاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة (- 2,848) وبالمقارنة مع مستوى الدلالة البالغة (0,004) ظهر ان هنالك تأثير ايجابي واضح للتمارين التأهيلية .

جدول (3)

يبين اقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة فريدمان بين الاختبارات القبلية والوسطية والبعدية لاختبار قياس درجة الالم لمفصل الركبة ودلالة الفروق

المتغيرات المبحوثة	الاختبار	س	ع	قيمة فريدمان المحسوبة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
قياس درجة الالم لمفصل الركبة	قبلي	4,550	1,117	19	0,000	معنوي
	وسطي	0,600	1,265			
	بعدي	0,000	0,000			

يبين الجدول اعلاه ان قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4,550) وبانحراف معياري (1,117) وجاءت قيمة الوسط الحسابي للاختبار الوسطي (0,600) وبانحراف معياري (1,265) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد كانت (0,000) وبانحراف معياري (0,000) ولمعرفة معنوية الفروق تم استخدام اختبار (فريدمان) حيث جاءت قيمة فريدمان المحسوبة (19) وبالمقارنة مع مستوى الدلالة البالغة (0,000) ظهر ان هنالك فرق معنوي ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي .

وتعزو الباحثات سبب ذلك الى ان درجة الالم لمفصل الركبة جاء بدرجة كبيرة عند المصابين بزاوية (120) درجة حيث كانت درجة الالم تتحدد من (1-7) ومن خلال استحصال النتائج النهائية ظهر ان للتمارين التأهيلية تأثير ايجابي في ازالة الالم الذي يعاني منه المصابون في الاختبار النهائي البعدي مما ادى الى عدم وجود ألم في مفصل الركبة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- التمرينات التاهيلية أثرت تأثيرا ايجابيا في تخفيف وإزالة الألم من مفصل ركبة لاعبي كرة القدم .

4-2 التوصيات

1- استخدام التمرينات التاهيلية على عينات مماثلة لإصابات أخرى .

2- استخدام استمارة درجة الألم على إصابات اخرى .

المصادر

1- إيهاب عبد السلام محمود : البرنامج الإحصائي spss 17.0 لكل المستويات ، بغداد ، مطبعة الدار العربية ، 2011 ، 66 ، 424 .

2- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية . ط 1 ، بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

ملحق (1)

عدد الساعات - 2 ساعة

الأسبوع الثالث

عدد الأيام - 3 أيام

الوقت	التمارين التأهيلية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بالدقائق
5 د	تمارين ساكنة ستاتيكية لتقوية العضلة الرباعية من وضع الجلوس الطويل على السرير	وزن الجسم	(10-1)	7 مج	5 د
10 د	تمرين الوقوف على اطراف الاصابع من التمسك بمقبض سلاالم بعرض (75 سم) ومن ثم خفض الساقين	10% وزن الجسم	(25-1)	10 مج	10 د
5 د	الاستلقاء على البطن وثني الرجل المصابة الى الاعلى بزاوية 90 ومدها على السرير الى زاوية 180	30%	(10-1)	10 مج	5 د
5 د	الاستلقاء على الظهر وخفض الركبة مستقيمة بشكل مطلق وارفع الرجل الى مستوى (45) ثم اخفض الرجل ببطء	20%	(15-1)	3 مج	5 د
15 د	تمرين ثني ومد الساق بزاوية (180) بواسطة جهاز كواردسبس لتقوية العضلات الرباعية حيث تكون الساق ممدودة فوق الجهاز	بوزن 2 كغم	(10-1)	10 مج	15 د
10 د	امسك بزوج من الدمبل مع وضع ذراعيك بجانبك الوقوف بفتح الساقين بعرض الاكتاف والنزول للأسفل قليلاً من وضع ثني الركبتين مع وضع الجذع مستقيم بحيث لا يكون هنالك الم للمصاب	30% وزن الدمبل (10كغم) 5 كغم لكل واحد	(10-1)	3 مج	5 د
10 د	قف مع الامساك بزوج من الدمبل على جانبيك مع المباعدة بين القدمين بمستوى عرض الفخذين اندفع للأمام باستخدام ساقك اليمنى الى ان تنتهي ركبتك اليمنى بزاوية قائمة قدرها 90 درجة خذ خطوة للخلف عائداً الى وضع البداية .	% وزن الدمبل (10كغم) 5 كغم لكل واحد	(10-1)	2 مج	5 د

ملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأي (قياس درجة الالم)

تحية طيبة :

الاستاذ الخبير المحترم

بين يديك مشروع بحث يهدف الى تأهيل لمفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم وتروم الباحثة معالجة الالم وقد استخدمت الباحثة استمارة درجة الالم المقننة وقد اضافة تعديل عليها يخص الاصابة ، لذا ترجوا الباحثة تفضلكم بمدى صلاحية هذه الاستمارة وابداء الملاحظات عليها .

مع التقدير

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

الباحثة

استمارة قياس درجة الألم لمفصل الركبة

ت	الاسم	قبلي				وسطي				بعدي			
		درجة الألم (7-1)				درجة الألم (7-1)				درجة الألم (7-1)			
		الم بالراحة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالحركة بزاوية	مج	الم بالراحة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالحركة بزاوية	مج	الم بالراحة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالحركة بزاوية	مج
				3 60 90 120				3 60 90 120				3 60 90 120	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

ملاحظة :: ان الوضعية التشريحية لجسم الإنسان تبدأ من الصفر

الخبراء والمختصون (قياس درجة الالم)

الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	تصلح	لا تصلح
خليل حسن الطائي	طبيب اختصاص مفاصل	مستشفى الحلة التعليمي - بابل	√	
مظفر عبد الله شفيق	طبيب استشاري	طبيب / رئيس اتحاد الطب - بغداد	√	
حيدر جابر الكفوشي	جراح اختصاص جراحه عظام	مستشفى الحلة التعليمي - بابل	√	
اسراء حيدر ابو طحين	ممارسة مفاصل وتأهيل طبي	م. بابل لتأهيل الجرحى - بابل	√	