

أثر تمارين تأهيلية في تخفيف الم مفصل ركبة لاعبي كرة القدم

أ.م.د. ميسون علوان عودة

أ.م.د. سكينة كامل حمزة

م.م. سندس سليم عبد الرحمن

العراق. جامعة بابل . كلية التربية الرياضية

Maysson Alwan_72@yahoo.com

الملخص

تعد التمارين التأهيلية واحدة 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 الإصابات الرياضية المزمنة التي تعيق تطور الرياضة كون ان الإصابة تشكل حاجزا جسديا ونفسيا يعيق طريق الوصول الى المستويات العليا لذلك يهدف البحث الى اعداد تمارين تأهيلية لتخفييف 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 لتخفييف وازالة الم مفصل الركبة الناتج من الشد العضلي والتقلص او الإصابة لمفصل الركبة التي تنتج من خلال التدريب الخاطئ والجهد الذي يبذله لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية : تمارين 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 واحدة 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 الإصابات الرياضية المزمنة التي تعيق تطور الرياضة كون ان الإصابة تشكل حاجزا جسديا ونفسيا يعيق طريق الوصول الى المستويات العليا اذ ان كل رياضة لها درجة من المخاطر وتحتفل الإصابة حسب نوع النشاط الممارس وخصوصا لعب كرة القدم فهي اكثر عرضة للإصابة مقارنة ببقية الألعاب وان نسبة الإصابة تزداد بزيادة التناقض 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 وبعد مفصل الركبة من المفاصل اللقمية وله اهمية كبيرة وخاصة عند لاعبي كرة القدم نتيجة الاحتكاك المباشر بين الخصوم الذي يجعل اللاعبين في خطر الإصابات الرياضية نتيجة هذا التصادم وممارسة اللعبة .

لذلك يهدف البحث الى اعداد تمارين تأهيلية لتخفيض 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 لتخفيض وازالة الم مفصل الركبة الناتج من الشد العضلي والتقلص او الإصابة 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 استمار 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 و مشابهة للتجربة الأساسية "

(محمد جاسم الياسري ، 2010 ، ص47)

إذ أجرت الباحثات التجربة الاستطلاعية يوم 26/4/2012 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)

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

2-1-2-1 صدق الاختبار

قامت الباحثات بعرض استمار 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 3/5/2012 في مركز تأهيل الجرحى على عينة البحث المصابين البالغ عددهم (5) .

4-1-2 التمارين التأهيلية

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

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

2-2 القياس البعدي لمجموعة البحث

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

2-3 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثات في تحليل النتائج نظام (spss)

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

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (2) يبين أقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار قياس درجة الالم القبلية والبعدية وقيمة ولوكوكن المحسوبة ودلالتها الإحصائية

المتغيرات المبحوثة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة Z	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
قياس درجة الم مفصل الركبة	4,550 1,117	0,000 0,000	-2,848 0,000	0,004 0,000	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 ولوكوكن المحسوبة (-2,848) وبالمقارنة مع مستوى الدلالة البالغة (0,004) ظهر ان هنالك تأثير ايجابي واضح للتمارين التأهيلية .

جدول (3)

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

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

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 (7-1) 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 الم في مفصل الركبة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

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

2-4 التوصيات

1- استخدام التمرينات التاهيلية على عينات مماثلة لِإصابات أخرى .

2- استخدام استماراة درجة الألم على إصابات أخرى .

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 . ط1 ، بغداد ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .

ملحق (1)

عدد الساعات - 2 ساعة

الأسبوع الثالث

عدد الأيام - 3 أيام

الوقت	التمارين التاهيلية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بالدقائق
5 د	تمارين ساكنة ستاتيكية لقوية 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 سلام بعرض (75 سم) ومن ثم خفض الساقين	%10 وزن الجسم	(25-1)	10 مج	10 د
5 د	الاستلقاء على البطن وثي الرجل المصابة الى الاعلى بزاوية 90 ومدتها على السرير الى زاوية 180	%30	(10-1)	10 مج	5 د
5 د	الاستلقاء على الظهر وانخفاض الركبة مستقيمة بشكل مطلق وارفع الرجل الى مستوى (45) ثم اخفض الرجل ببطء	%20	(15-1)	3 مج	5 د
15 د	تمرين ثي ومد الساق بزاوية (180) بواسطة جهاز كواردسبس لقوية العضلات الرباعية حيث تكون الساق ممدودة فوق الجهاز	بوزن 2 كغم	(10-1)	10 مج	15 د
10 د	امسك بزوج من الدمبر مع وضع ذراعيك بجانبك الوقوف بفتح الساقين بعرض الاكتاف والنزول للأسفل قليلاً من وضع ثي الركبتين مع وضع الجذع مستقيماً بحيث لا يكون هناك الم للمساب	%30 وزن الدمبر 5 (10 كغم) كغم لكل واحد	(10-1)	3 مج	5 د
10 د	قف مع الامساك بزوج من الدمبر على جانبيك مع المباعدة بين القدمين بمستوى عرض الفخذين اندفع للأمام باستخدام ساقك اليمنى الى ان تتشي ركبتك اليمنى بزاوية قائمة قدرها 90 درجة خذ خطوة للخلف عائداً الى وضع البداية .	% وزن الدمبر 5 (10 كغم) كغم لكل واحد	(10-1)	2 مج	5 د

ملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

استماراة 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 استماراة درجة الالم المقنة وقد اضافة تعديل عليها يخص
الاصابة ، لذا ترجوا الباحثة تفضلكم بمدى صلاحية هذه الاستماراة وابداء الملاحظات عليها .

مع التقدير

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

الباحثة

استماراة قياس درجة الألم لمفصل الركبة

الاسم	ت	استماراة قياس درجة الألم لمفصل الركبة																		
		بعدى						وسطي				قباى								
		درجة الألم (7-1)				درجة الألم (7-1)				درجة الألم (7-1)										
لا تصلح	لم يتم القياس	مج	الم بالحركة بزاوية ال عند الضغط على المنطقة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالراحة	مج	الم بالحركة بزاوية ال عند الضغط على المنطقة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالراحة	مج	الم بالحركة بزاوية ال عند الضغط على المنطقة	الم عند الضغط على المنطقة	الم بالراحة	الاسم						
		12 0	90	60	30		120	90	60	30	120	90	60	3 0	ت					
		6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	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 شفيف	طبيب استشاري	طبيب / رئيس اتحاد الطب - بغداد	✓	
حيدر جابر الكفيشي	جراح اختصاص جراحه عظام	مستشفى الحلة التعليمي - بابل	✓	
اسراء حيدر ابو طحين	ممارسة مفاصل وتأهيل جرحي	م. بابل لتأهيل الجرحى - بابل	✓	