

أثر برنامج تأهيلي في علاج التهاب مرفق التنس Tennis elbow بحث تجريبي

على الطالبات المصابات بأعمار (١٥ – ١٩ سنة)

سندس سليم عبد الرحمن

المديرية العامة لتربية بابل/معهد اعداد المعلمات الصباحي

SundusSaleem@yahoo.com

الخلاصة

البرامج التأهيلية من تقنيات العصر الحديث . لما لها من دور كبير في علاج الاصابات الخاصة بالعضلات والمفاصل والاورتار والاربطة والغضاريف والتهاب مرفق التنس من الاصابات التي تحدث نتيجة استخدام اليد ، والضغط عليها بشكل متكرر أي نتيجة الجهد المستمر والضغط على المرفق مما يؤدي الى التهاب الوتر وبالتالي يؤثر سلباً على اليد وذلك نتيجة الشعور بالحم شديد بالطرف المصاب ويمتد الى راسغ اليد واحياناً الى الكتف فيؤدي الى صعوبة ممارسة الالعاب الرياضية ، مثل العاب المضرب والريشة وصعوبة في استخدام الحاسوب والكتابة وتتأزم الاصابة ما لم يكن هنالك برنامج تأهيلي يؤدي الى علاج هذه الاصابة . لذلك نحتاج الى اعداد برامج تأهيلية لعلاج مثل هذه الاصابة .

الكلمات المفتاحية : البرامج التأهيلية من تقنيات العصر الحديث ، اصابة التهاب مرفق التنس ، علاج الاصابة من خلال البرامج التأهيلية .

Abstract

Rehabilitative programs of the modern era technologies. Because of their significant role in the treatment of infections own muscles, joints, tendons, ligaments, cartilage and inflammation of tennis elbow injuries that occur as a result of the use of hand and squeeze it frequently a result of the sustained effort and pressure on the facility, leading to tendinitis and thus adversely affect the hand as a result of feeling severe pain the injured party and extends to the wrist to the shoulder, and sometimes leads to the difficulty of the practice of sports, such as tennis and badminton games and the difficulty of using the computer, writing and sour injury unless there is a training program leading to the treatment of this injury. So we need to prepare rehabilitation programs to treat such an injury.

Keywords: Rehanilitative programs of the era of moderm software , Inflammation of tennis elbow , Treatment of injury through rehabili tation programs .

المقدمة

تعد اصابة مرفق التنس Tennis elbow من الاصابات الناتجة من فرط استخدام المرفق ويظهر الالم بشكل اساسي في المكان الذي تتصل فيه اوتار العضلات المادة للذراع بالنتوء العظمي في القسم الخارجي من المرفق وقد يمتد الالم ايضا الى الذراع والى كف اليد والى الكتف ويزداد الالم بزيادة الالتهاب الناتج من احتكاك الوتر بمنطقة الاتصال العظمي .

*** مشكلة البحث** نتيجة استخدام المرفق وبصورة متكررة ومركزة على لاعبات التنس والطاولة والسكواش والريشة ونتيجة استخدام الحاسوب تؤدي هذه الاجهادات المستمرة على المرفق والعضلات والاورتار في حركة المفصل وعند دوران المفصل الى الداخل او عند الكتابة او عند رفع شيء او مقاومة معينة تؤدي الى اصابة مرفق التنس بوزن معين لذلك اعدت الباحثة برنامج تأهيلي لعلاج هذه الاصابة لدى الطالبات .

* ويهدف البحث الى :

- اعداد برنامج تأهيلي في علاج التهاب مرفق التنس Tennis elbow لدى الطالبات .

* فروض البحث :

- إن البرنامج التأهيلي تأثير ايجابي في علاج التهاب مرفق التنس Tennis elbow لدى الطالبات .

* مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات باعمار من (١٥-١٩ سنة) في مركز محافظة بابل .

المجال الزمني : من ٢٠١٥/٩/١٥ لغاية ٢٠١٦/٣/١٥ .

المجال المكاني : مركز العلاج الطبيعي في مستشفى الحلة الجراحي ومركز تأهيل الجرحى في مركز مدينة الحلة .

٢- اصابة مرفق التنس Tennis elbow :تحدث نتيجة عدم تناسب المجهود والضغط على العضلات مع القوة العضلية بالعضلات المحيطة بمفصل المرفق او يسمى ايضا بالكوع فتحدث تمزقات دقيقة ومتكررة لتصبح مزمنة والتي قد يصاحبها ايضا اصابة بالفقرات العنقية (الفقرة السادسة والسابعة والعنقية الاولى والصدرية)^(١).

تصنيف الاصابات الرياضية تبعاً للشدة^(١)

تصنيف الاصابة	اعراضها	الاجراءات اللازمة ازائها
الخفيفة	- تصلب خفيف في منطقة الاصابة	- تخفيف الجهد على المنطقة المصابة . - الراحة والعلاج الاول . - التمرين التدريجي للوصول الى الانشطة بشكل تام .
المتوسطة	- منطقة الاصابة تليف قليلاً ، تورم خفيف ، تغير طفيف في لون المنطقة المصابة	- اراحة المنطقة المصابة . - عدم اجهاد المنطقة المصابة . - الراحة مع العلاج الاول
الشديدة	- ألم مستمر قبل واثاء وبعد التمرين . - يتأثر الانجاز بسبب شدة الألم - تتأثر الانشطة اليومية بسبب شدة الألم . - يزداد الألم بشكل اكبر عند الضغط بالاصبع ، تورم ، تغير واضح في اللون	- التوقف عن ممارسة الانشطة الرياضية بشكل تام . - مراجعة الطبيب .

٣- اجراءات البحث الميدانية :

* تحديد وتشخيص الاصابة :

بعد اجراء الفحص السريري من قبل الطبيب المختص قامت الباحثة باعداد استمارة خاصة لقياس

درجة الألم للمصابين بمرفق التنس Tennis elbow وكانت الاستمارة كما يلي :

استمارة قياس درجة الألم الخاصة بمرفق التنس Tennis elbow

(١) اسامة رياض : الطب الرياضي والاعاب القوة المصارعة – الملاكمة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الالعاب للنشر ، ٢٠٠١ ، ص٣٣٧ .

(٢) سميرة خليل : الاصابات الرياضية – جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٢٧-٢٨ .

ت	اسم المريض	العمر	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
			الم بسيط	الم متوسط	الم قوي	الم بسيط	الم متوسط	الم قوي
		١٥-١٩ سنة	١	٢	٣	١	٢	٣

تساهم في تشخيص الاصابة لعينة البحث البالغ عددهم (١٥) مصابة من الطالبات في مركز تأهيل الجرحى ومستشفى الحلة الجراحي في مركز محافظة بابل .
استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة المشكلة لعينة البحث المصابين .
*** التجربة الاستطلاعية :**

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية في ٢٠١٥/٩/١٥ على افراد عينة البحث المصابات البالغ عددهن (١٧) مصابة حيث كان الهدف من هذه التجربة معرفة المعوقات التي تواجه الباحثة وتجاوزها ان وجدت .
*** المعاملات العلمية للاختبار :**

لجأت الباحثة الى الصدق والثبات والموضوعية للتأكد من صلاحية الاختبار .

الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
قياس درجة الالم	٠,٨٩	٠,٨٨

*** صدق الاختبار :** قامت الباحثة بعرض الاستمارة الخاصة بدرجة الالم على مجموعة من الاطباء الاختصاص في مستشفى الحلة الجراحي (د. خليل الطائي ، د. اسراء ابو طحين) في مركز محافظة بابل .
*** الاختبار القبلي :** تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث المصابات يوم ٢٠١٥/١٠/١ في مركز تأهيل الجرحى على عينة البحث المصابات البالغ عددهم (١٥) مصابة .

*** التمرينات التأهيلية :** اعدت الباحثة برنامج تأهيلي^(*) للمصابات (افراد عينة البحث) ، بما يحقق التخلص من الالم وتخفيفه لمرفق التنس حيث ان مدة تنفيذ البرنامج التأهيلي هو شهرين ، أي (٨ اسابيع) . بواقع (٢ وحدة) في الاسبوع أي (١٦ وحدة) مدة الوحدة الواحدة (٢ ساعة) أي بواقع (٣٢ ساعة) قامت الباحثة باستخدام جهاز التبريد (جهاز توليد التبريد) على المنطقة المصابة . لما له من دور كبير في علاج الاصابة وكذلك جهاز الامواج فوق الصوتية ، والتحفيز الكهربائي واستخدام تمارين تمطية وتمارين تقوية العضلة العاملة على مرفق التنس.

*** القياس البعدي لمجموعة البحث :** بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التأهيلي على عينة البحث تم اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يوم (٢٠١٥/١٢/٣) في تمام الساعة التاسعة صباحا مراعية بذلك الظروف نفسها المكانية والزمانية والادوات للاختبار القبلي .
*** الوسائل الاحصائية^(١)**

استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي (SPSS) ١٧,٠ لاستخراج قيمة ولكوكسن .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

*** عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لقياس درجة الالم لمرفق التنس Tennis elbow .**

(*) ينظر ملحق (١) .

(١) ايهاب عبد السلام محمد : البرنامج الاحصائي spss ١٧,٠ لكل المستويات ، مطبعة الدار العربية ، بغداد ، ٢٠١١ ، ص ٤١٤ .

جدول (١) يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار درجة الالم القبلية والبعدي لعينة البحث المصابين بمرق التمس وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية

المتغيرات المبحوثة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
درجة الالم	١,٨٠٠	٠,٨٦ ، ٢	٠,٠٧٧	٠,٢٧٧	٣,٠٩٥	٠,٠٥	معنوي

من الجدول اعلاه جاءت اقيام قياس درجة الالم للاختبار القبلي الوسط الحسابي (١,٨٠٠) والانحراف المعياري (٠,٨٦ ، ٢) والاختبار البعدي الوسط الحسابي (٠,٠٧٧) والانحراف المعياري (٠,٢٧٧) وظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٣,٠٩٥) . وبالمقارنة بين القيمة المحسوبة بمستوى الدلالة البالغة (٠,٠٥) ظهر ان هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي أي ان للبرنامج التأهيلي تأثيراً ايجابياً في معالجة اصابة مرفق التمس لعينة البحث المصابات.

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان نتيجة استخدام جهاز التبريد ادى ذلك الى ازالة الالم حيث تحدث انقباضات في الاوعية والشعيرات الدموية المصابة نتيجة استخدام التبريد قبل اداء التدريبات العلاجية وفي المراحل التأهيلية النهائية للاصابة وكذلك نتيجة استخدام تمارين تمطية وتقوية العضلات العاملة على مرفق التمس لما لها من دور ايجابي في ازالة الالم وعودة المرفق الى نشاطه الطبيعي من خلال تحركه للداخل والخارج والضغط وتحمل الاوزان الثقيلة .

واكد ذلك عامر فاخر شغاتي^(١) في ان درجة مطاطية الاربطة والعضلات والاورار المحيطة بالمفصل من العوامل المؤثرة في مرونة المفصل .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

من خلال مناقشة النتائج والتوصيات التي توصلت اليها الباحثة باستخدام برنامج (SPSS) استخلاص الاستنتاجات الاتية :

١- البرنامج التأهيلي اثر تأثيراً ايجابياً في معالجة التهاب مرفق التمس Tennis elbow لدى عينة البحث المصابات .

٢- للبرنامج التأهيلي تأثير ايجابي في ازالة درجة الالم لمرفق التمس Tennis elbow بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى المصابات .

وخرجت الباحثة بعدة توصيات :

١- استخدام جهاز التبريد لمعالجة اصابة مرفق التمس Tennis elbow .

٢- الاستعانة بالبرنامج التأهيلي لمعالجة اصابة مرفق التمس Tennis elbow .

(١) عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مكتبة النور ، بغداد ، ٢٠١١ ، ص ٣٣٣ .

مجلة جامعة بابل / العلوم الانسانية / المجلد ٢٤ / العدد ٣: ٢٠١٦

البرنامج التأهيلي

عدد الساعات ٢ ساعة

الاسبوع الثالث

عدد الايام ٢ يوم

الوقت	العلاج بالاجهزة والتمارين التأهيلية	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموعات	زمن الراحة بالدقائق
١٥ د	علاج بجهاز التبريد (وضع جهاز التبريد على المرفق المصاب) Cryo therapy	درجة الانجماد تحت الصفر درجة	(١٠-١)	٣ مج	١٥ د
١٥ د	تمرين مدى الحركة للكوع والرسغ من خلال وضع الرسغين واحد ملاصق للآخر امام الصدر والكوعين مثنيين والضغط بشكل متدرج بالقوة	٥٠ %	(١٥-١)	٤ مج	١٥ د
١٠ د	استخدام جهاز التحفيز الكهربائي (داينمك) يعمل على تنشيط العضلة العاملة على مرفق التنس ويكون الاحساس حسب لون البشرة (ابيض ، اسمر)	١٥ درجه	١ جلسة	١ جلسة	١٠ د
١٠ د	تمرين وضع الاصابع منتشرة على منضدة خشبية والتدوير بالاصابع للاعلى على المنضدة من خلال نشر الاصابع على المنضدة بشكل عمودي	٦٠ %	(١٠-١)	٣ مج	١٠ د
١٠ د	استخدام جهاز الامواج فوق الصوتية	٩ % قوة الذنبية	(١٠-١) متقطعة	١ جلسة	١٠ د

المصادر

- ١-اسامة رياض : الطب الرياضي والالعاب القوة المصارعة - الملائمة ، ط١ ، القاهرة ، مركز الالعاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢-ايهاب عبد السلام محمد : البرنامج الاحصائي spss ١٧,٠ لكل المستويات ، مطبعة الدار العربية ، بغداد ، ٢٠١١ .
- ٣-سمية خليل : الاصابات الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ٤-عامر فاخر شغاتي : علم التدريب الرياضي ، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، مكتبة النور ، بغداد ، ٢٠١١ .