

تأثير برنامج تمارين تاهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي القطني بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان.**أحمد عبد السلام عطيتو**

قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي - جمهورية مصر العربية.

محفظة بنت سليمان بن ناصر

قسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر الأم أسفل الظهر أحد أهم المشكلات الصحية في المجتمع وفي الوقت الحاضر، وهذه الآلام يمكن أن تتفاوت من الحادة والمعتدلة إلى الآلام المنخفضة ويمكن أن يستمر لفترة مع الأفراد المصابون بها، وتحدث الإصابة بالآلام أسفل الظهر نتيجة للعديد من الأسباب منها أضرار بفقرات العمود الفقري، أو مشكلات في العضلات، أو التهاب مفاصل العمود الفقري، أو مشاكل بأوتار العضلات أو الأربطة حول العمود الفقري وتحدث الأم أسفل الظهر نتيجة إجهاد مفرط في منطقة الظهر لرفع شيء ثقيل أو بسبب الحمل لدى السيدات وغيرها من الأسباب، ومن جانب آخر قد تحدث الأم أسفل الظهر بدون سبب واضح. (1: 4)

ويذكر " عادل رشدي " (2003م) أن الانزلاق الغضروفي يحدث نتيجة حركة مفاجئة أو رفع ثقل معين مما يؤدي إلى بروز المادة الهلامية المكونة للغضروف بحيث تضغط على النخاع الشوكي إلا أن كثير هذه الحالات يكون البروز إلى أحد جانبي النخاع الشوكي بحيث لا يؤثر إلا على رجل واحدة فقط وفقا لدرجة الإصابة وحالة عضلات الظهر. (26 : 3)

وتؤدي الإصابة بالانزلاق الغضروفي القطني إلى شعور بألم حاد أسفل الظهر يمتد إلى أحد الردين أو كليهما فالجهة الخلفية، في بطن الساق، فرسغ القدم، وأصابع القدمين أحيانا، وتقلص عضلات أسفل الظهر وتوق الحركة، ونتيجة لذلك يصبح المصاب غير قادر على الانحناء أو النهوض إلى وضع الانتصاب الكامل، وأيضا زيادة الآلام وتقلصات، وعادة يظهر تقوس وظيفي حاد بالعمود الفقري يمينا أو شمالا وذلك بتوقف على اتجاه خروج الغضروف. (9: 24)

ويعتبر العلاج الحركي أساس العلاج الطبيعي الذي يستمد تأثيره من الاستخدامات العلمية لمختلف العناصر الطبيعية لعلاج الإصابات ومظاهر التعب والإرهاق في كثير من حالات ما بعد الجراحات دون أن يكون لهذه الوسائل الطبيعية آثارا جانبية كما هو الحال في كثير من الوسائل الغير طبيعية والكيميائية والإشعاعية. (6 : 113)

وتشير " ولاء علي " (2006م) إلى أن ممارسة المرأة للنشاط الرياضي أمر بالغ الأهمية والتي تخلصها من كثير من المشاكل الصحية والنفسية فالتمرين طريقة ذات فاعلية لتحسين القوام حيث تتحسن النغمة العضلية وترداد القوة والتحمل والمرونة ومن جهة أخرى يساعد القوام السليم الأجهزة الداخلية للقيام بوظيفتها بفاعلية. (31: 7)

وتوضح كل من " هيام صادق " (2004م)، " أمل سعيد " (2009م)، أن جمال المرأة يتوقف بدرجة كبيرة على حسن وسلامة قوامها وجمالها، وأن تتمتع بقوام متزن النمو وتماسك وصحة جيدة سليمة وتتمتع أيضا أجهزتها الداخلية بالحيوية والصحة، فالجسم السليم يتيح للأجهزة الحيوية بداخله القيام بوظائفها الطبيعية على الوجه الأكمل، فالمظهر والقوام الجيد من مستلزمات العصر الحديث، فمشاركة المرأة للرجل في جميع المجالات وتقلدها المناصب المختلفة والمهمة أزمها بضرورة اهتمامها بقوامها. (30 : 7) (12 : 49)

وتعد مشكلة الانزلاق الغضروفي من المشكلات التي تحدث للسيدات خلال فترة الحمل وقد تستمر معهن لما بعد الولادة كنتيجة للحمل، حيث يسبب تعب للعضلات بالمنطقة القطنية، وتقلصها تدريجيا، وبالتالي الضغط على الفقرات والأقراص الغضروفية بين الفقرات، ومن ثم يشعرون بالآلام في منطقة أسفل الظهر، وما يترتب على ذلك من عدم القيام بواجباتهن المنزلية أو في أماكن العمل، فالمشاكل التي تتعرض لها أغلب النساء في مدة الحمل والولادة تؤثر -أيضا- على الحالة النفسية لهن، ومن خلال اطلاع الباحثان على العديد من المراجع والدراسات - التي أتاحت لهما - وجدا قلة في الدراسات التي تهتم بالمشكلات البدنية التي تصاب بها السيدات بعد فترة الحمل، لذا رأى الباحثان أن يساهما في حل هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تمارين تاهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان، حيث أن العناية بمنطقة الظهر والبطن والاهتمام بهما من خلال أداء التمارين يؤدي إلى استعادة ليونة ومطاطية العضلات بالمنطقة القطنية بجانب زيادة القوة العضلية لعضلات البطن تعمل على تخفيف شدة الألم والوصول إلى درجة جيدة من اللياقة وشكل أفضل للجسم .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمارين تاهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان واللاتي لا تتطلب حالتهم التدخل الجراحي ومعرفة أثره على:-

1. تحسين القوة العضلية لعضلات البطن وأسفل الظهر.
2. تحسين المدى الحركي للعمود الفقري .
3. الحد من آلام أسفل الظهر .

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي على مستوى القوة العضلية لعضلات البطن وأسفل الظهر.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي لشدة الألم لعضلات أسفل الظهر.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي على تحسين المدى الحركي للعمود.

المصطلحات المستخدمة بالبحث: Research Indenting

1. **التأهيل : Rehabilitation**: " هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب لتأدية مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية " . (25: 3)
2. **التمارين التأهيلية (العلاجية) : Therapeutic Exercises** : " عبارة عن أوضاع وحركات تهدف إلى إعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل الإصابة " . (4: 33)
3. **الانزلاق الغضروفي: Disc Protrusions**: " بروز المادة الهلامية المكونة للغضروف بحيث تضغط على النخاع الشوكي " . (15: 6)

الدراسات المرتبطة:

- 1- دراسة "رانيا السيد" (2012م) (16) بعنوان "تأثير برنامج علاجي مقترح لتخفيف الآلام في المنطقة القطنية للعمود الفقري"، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج علاجي مقترح لتخفيف الآلام في المنطقة القطنية للعمود الفقري واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي، وذلك على عينة من بين السيدات المصابات بالانزلاق الغضروفي القطني بلغ عددهن (14) سيدة تراوحت أعمارهن بين (35 - 60) سنة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل مجموعة (7) سيدات، وكانت من أهم النتائج أن هناك تأثير إيجابي للبرنامج التأهيلي المقترح، وأظهرت القياسات وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية.
- 2- دراسة "أشرف عمران" (2014م) (11)، بعنوان "تأثير التدليك الضغطي (الشيئاتسو) والتمارين الثابتة على مصابي الانزلاق الغضروفي القطني"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدليك الضغطي (الشيئاتسو) والتمارين الثابتة على مصابي الانزلاق الغضروفي القطني والذي لا يتطلب التدخل الجراحي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من الرجال الذين تتراوح أعمارهم من (40-45) سنة وبلغ عددهم (10) مصابين بالانزلاق الغضروفي القطني، وقد دلت النتائج على أن هناك تحسن ملحوظ في القوة العضلية للظهر والبطن، وكذلك تخفيف شدة الألم وزيادة المدى الحركي للعمود الفقري .
- 3- دراسة "Gagnam Laura-Horvath and others" (2005م) (33) بعنوان "تأثير برنامج مقترح من التمرينات العلاجية على تخفيف آلام أسفل الظهر"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح من التمرينات العلاجية على تخفيف آلام أسفل الظهر، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي، وذلك على عينة بلغ عددها (12) مريض منهم ستة حالات تستخدم البرامج التقليدية وستة حالات طبق عليهم برنامج التمرينات المقترح، حيث كان متوسط العمر لعينة البحث (33،30) سنة للمجموعة التجريبية و(36) سنة للمجموعة الضابطة، وكانت من أهم النتائج حدوث تحسن في جميع الحالات في قياس المدى الحركي ومستوي الانزلاق، إلا أنه يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي والمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح وكانت هذه الفروق لصالح الأخيرة.
- 4- دراسة "Jennifer, Celina, Surzanne" (2005م) (34)، بعنوان "تأثير الشيئاتسو على مرحلة ما بعد الحمل"، وهدفت الدراسة إلى تقويم تأثيرات تقنيات الشيئاتسو على التقدم في مرحلة ما بعد الحمل أو الولادة بهدف تحديد الممارسة المطلوبة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (142) سيدة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وعددها (66) امرأة حضروا جلسات الشيئاتسو، وضابطة وعددها (76) امرأة لم يحضروا جلسات الشيئاتسو، وأظهرت النتائج أن النساء في فترة ما بعد الحمل واللاتي حضرن تقنيات الشيئاتسو (المجموعة التجريبية) أكثر احتمالية في تحمل الأم المخاض مقارنة بهؤلاء اللاتي لم يحضرن تدريبات الشيئاتسو (المجموعة الضابطة).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

مجتمع البحث:

السيدات اللاتي يعانين من آلام أسفل الظهر الناتج عن الانزلاق الغضروفي بعد الولادة بسلطنة عمان.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات المترددات على مركز العلاج الطبيعي بمستشفى مسقط واللاتي يعانين من الانزلاق الغضروفي بعد الولادة الناتج عن الألم المفصلي الذي يطلق عليه (العضال) Arthosis، بسبب زيادة التقعر بالمنطقة القطنية، وذلك بعد تشخيص الطبيب المعالج وعمل أشعة رنين مغناطيسي، وبلغ حجم العينة (10) سيدات، واللاتي تراوحت أعمارهن من (25-35) سنة.

شروط اختيار العينة:

- 1- أن تسمح حالتهم الصحية بالاشتراك في البرنامج المقترح.
- 2- الموافقة على الاشتراك في البرنامج المقترح والرغبة في الانتظام به.
- 3- لا يعانين من انحصار مستديم للنواة اللبية في القسم الخلفي للقرص الغضروفي (بناء على تشخيص الطبيب).
- 4- بعد انتهاء فترة النفاس.

جدول (1)

توصيف العينة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول	سم	165.35	5.28	162.22	0.17-
الوزن	كجم	77.64	7.12	73.03	0.55
السن	سنة	31.42	3.35	30.14	0.95-
قوة عضلات البطن	كجم	18.33	3.02	17.39	0.33-
قوة عضلات أسفل الظهر	كجم	13.52	2.86	12.45	0.25-
المدى الحركي	سم	11.8	2.73	11.9	0.23

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيم الالتواء ما بين (+3،-3) وهذا يبين مدى اعتدالية البيانات ، كما أنه يعطي دلالة على عدم وجود عيوب غير اعتدالية.

أدوات جمع البيانات والأجهزة المستخدمة:

- 1- استمارة جمع بيانات العينة. (مرفق 4)
- 2- جهاز التتوسوميتر Tensometer لقياس القوة العضلية للبطن والظهر. (كجم)
- 3- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول. (سم)
- 4- ميزان طبي لقياس الوزن. (كجم)
- 5- ساعة إيقاف لقياس الزمن. (ثانية)
- 6- اختبار شوبر Schoper Test لقياس مرونة المنطقة القطنية (سم).
- 7- مقياس التناظر البصري (V.A.S) لقياس شدة الألم.

برنامج التمرينات التأهيلية المقترح:

أ- هدف البرنامج:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تمرينات تأهيلية لتحسين قوة عضلات البطن والظهر وتخفيف شدة الألم للسيدات اللاتي يعانين من آلام أسفل الظهر (الانزلاق الغضروفي) بعد الولادة، وإعادة النواة اللبية إلى مكانها الطبيعي في وسط القناة الفقرية، مما يسمح للفقرات القطنية بالتخلص حركتها المحدودة .

ب- أسس وضع البرنامج المقترح:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بالبحث، كما صمم الباحثان برنامج التمرينات التأهيلية بما يتناسب مع قدرات واستعدادات عينة البحث وطبيعة البيئة والإمكانات المتاحة، وقد راعى الباحثان الآتي :

- 1- تناسب التمرينات التأهيلية مع قدرات وخصائص عينة البحث.
- 2- التنوع والشمولية للتمرينات التأهيلية التي تستهدف جميع أجزاء الجسم، وخاصة منطقة البطن والظهر.
- 3- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للسيدات أثناء تطبيق البرنامج.
- 4- الوضع في الاعتبار التدرج في التمرينات من السهل للصعب.
- 5- مراعاة فترة الراحة بين كل تمرين وكل مجموعة تمرينات.
- 6- أن تكون الملابس مناسبة لطبيعة التمرينات.

ج- محتوى البرنامج:

قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للدراسات - التي أتاحت - مثل دراسة (Kin Isler (2001م) (35)، (Lmamura H, at all (2000م) (36)، (سوزان حنفي (2003م) (20)، (أحمد سعد الدين (2004م) (5)، (أحمد عطيتو (2007م) (7)، (سها عبد الله (2007م) (18)، (أمل محمود (2009م) (12)، (إسراء عبد المولى (2012م) (13)، وقد أسفر ذلك عن الآتي:

جدول (2)

محاور البرنامج التأهيلي

1	مدة البرنامج	8 أسابيع (24) وحدة
2	عدد الوحدات التأهيلية في الأسبوع	3 وحدات
3	زمن الوحدة التأهيلية	30-60 دقيقة
4	فترة الراحة بين كل تمرين	(5-10) ثوان
5	عدد مجموعات التمرينات التأهيلية	3 مجموعات
6	فترة الراحة بين المجموعات	90 ثانية

محتوى الوحدة التأهيلية:

أ- الإحماء:

يهدف إلى تهيئة العضلات وأجهزة الجسم المختلفة على العمل العضلي الخاص بالتمرينات التأهيلية بالبرنامج ومدة فترة الإحماء من (5- 10) دقائق .

ب- فترة التمرينات الأساسية (الجزء الرئيسي):

وهي مجموعة من التمرينات العامة لتقوية العضلات بمنطقة البطن والظهر وتشمل (تمرينات حرة - تمرينات بأدوات - تمرينات بدون أدوات) ويتم تحديد شدتها وحجمها وكثافتها تبعاً للمرحلة ومدتها من (40-20) دقيقة .

ج- التهدئة :

وهي هدفها استرخاء عضلات الجسم وتتضمن مجموعة من التمرينات الخفيفة مثل (المشي والمرجات وتمرينات التنفس) وتكون مدتها من (5-10) دقائق .

تطبيق برنامج التمرينات التأهيلية:

قام الباحثان بتطبيق برنامج التمرينات التأهيلية لتأهيل عضلات البطن والظهر بعد عمليات الولادة بسلطنة عمان في الفترة من 2014/7/19م - 2014/9/17م، وذلك لمدة ثمانية أسابيع لكل حالة على حدة بتوقيات متفاوتة.

القياس القبلي:

تم أخذ القياسات القبليّة للعينة قيد البحث في فترات مختلفة نظرا لطبيعة كل منهن وأول قياس تم في 2014/7/17م.

القياس البعدي:

تم أخذ آخر قياس للعينة قيد البحث في 2014/9/19م بعد انتهاء فترة البرنامج ومدتها ثمانية أسابيع.

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري .
- دلالة الفروق
- النسب المئوية لمعدلات التغير %
- اختبار " ت " T.test

عرض وتفسير النتائج:

عرض النتائج:

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قوة عضلات البطن والظهر والمدى الحركي للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم ن = 10

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
دالة	12.3	24.17	5.012	42.5	3.02	18.33	كجم	قوة عضلات البطن
دالة	11.23	12.60	4.33	26.12	2.86	13.52	كجم	قوة عضلات الظهر
دالة	13.04	4.45	2.56	16.25	2.73	11.8	سم	المدى الحركي
دالة	20.7	5.50	0.73	2.50	0.47	8.00	درجة	شدة الألم

قيمة "ت" الجدولية (1.833) عند مستوي دلالة (0.05)

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات قوة عضلات البطن والظهر والمدى الحركي للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (4)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في قوة عضلات البطن والظهر والمدى الحركي للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم ن = 10

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
31.87	24.17	5.012	42.5	3.02	18.33	كجم	قوة عضلات البطن
63.61	12.60	4.33	22.12	2.86	13.52	كجم	قوة عضلات الظهر
37.71	4.45	2.56	16.25	2.73	11.8	سم	المدى الحركي
68.75	5.50	0.73	2.50	0.47	8.00	درجة	شدة الألم

يتضح من جدول (4) زيادة نسبة التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات قوة عضلات البطن والظهر والمدى الحركي للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم.

تفسير النتائج:

يتضح من جدول(3) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث التي اشتملت على قوة عضلات البطن والظهر ومدى الحركة للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم، وتدل هذه الفروق على مدى انتظام العينة واستمرارهم ومدى حماسهم زاد من دافعهم على تطبيق البرنامج.

ويوضح جدول (4) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي في معدل التغيير لقوة عضلات البطن والظهر والمدى الحركة للفقرات القطنية ودرجة شدة الألم، فقد بلغت نسبة معدل التغيير لقوة عضلات البطن 31.87%، وقوة عضلات الظهر 93.20%، أما المدى الحركة للفقرات القطنية فقد بلغت نسبة معدل التغيير به 37.71%، وشدة الألم بلغت نسبة معدل التغيير به 68.75%.

ويدل ذلك على أن التمرينات التأهيلية كان لها تأثير إيجابي على تحسن أداء المنطقة القطنية للمصابات، وذلك من خلال زيادة القوة العضلية للبطن والظهر والمدى الحركة وخفض شدة الألم.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كل من " صفوت أحمد " (2009م) (21)، " أحمد جمال " (2012م) (3) التي بينت أن التمرينات التأهيلية لها تأثير إيجابي على تنمية القوة العضلية لعضلات الظهر والبطن العاملة والمحيطه بمنطقة أسفل الظهر .

ويرى كل من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2003م) (2)، قدي بكري (2002م) (28)، أن جرعات التدريب المتنوعة في الحجم والشدة تساعد علي مزيد من اكتساب القوة، كما أن التدرج في زيادة المقاومة تساعد علي اكتساب القوة العضلية ونموها.

ويذكر " قدي بكري " (2000م) (27) أن العلاج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تقوية العضلات، وارتقاء العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسين النغمة العضلية وتخفيف الآلام وتحسن الحالة النفسية .

ويضيف " حسان جعفر " (2003م) (15) أن ترمينات أستعادة ليونة ومطاطية العضلات بالمنطقة القطنية إلى جانب زيادة القوة العضلية لمنطقة البطن، تعمل على تهدئة الألم، بل إزالة الألم بشكل نهائي وتام.

وقد أشار كل من "أسامة رياض" (2006م) (10)، ودراسة "سهام فاروق" (2006م) (19)، إلي أن العلاج بالحركة المقننة الهادفة أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل من الإصابات.

ويذكر كل من "David LP" (2007م) (32)، " طالب جاسم " (2011م) (22)، أن التمرينات التأهيلية لها دور كبير في زيادة المدى الحركي للمفاصل، مما ينعكس بالإيجاب على تخفيف شدة الألم.

ويرى كل من "تيم بان" (2008م) (14)، " عبد الباسط صديق " (2013م) (24) أن أول ما يهدف إليه برنامج التأهيل هو إنقاص الألم والورم، ورغم أن ذلك يعتبر ضمن فئة العلاج، إلا أن استمرار الألم والورم قد يستمر أثناء مراحل التأهيل، كما أن هذه التمرينات تعمل على زيادة مطاطية العضلات العاملة على المفصل.

كما تشير نتائج دراسات كل من "مها أحمد" (2003م) (29)، "سعاد سعدي" (2004م) (17)، "عايدة محمد" (2012م) (23)، "أحمد عبد السلام" (2013م) (8) على أن ممارسة التمرينات التأهيلية تؤدي إلى تحسن المرونة في المفصل وزيادة المدى الحركي له .

وبذلك يكون قد تحققت فروض البحث من خلال التأثير الإيجابي للتمرينات التأهيلية على المنطقة القطنية المصابة بالانزلاق الغضروفي للسيدات بعد الولادة وتحسن قوة عضلات البطن والظهر، وكذلك تخفيف حدة الألم، وزيادة المدى الحركي للفقرات القطنية.

ومن خلال تشخيص الطبيب وأشعة الرنين المغناطيسي وملاحظته، أنه يجب مراعاة في حالة حدوث انحصار مستديم (طويل الأمد) للقسم الخلفي للقرص الغضروفي، فإن ذلك يستدعي التدخل الجراحي.

الاستنتاجات:

- 1- البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي على حالات الانزلاق الغضروفي للسيدات بعد الولادة.
- 2- التمرينات التأهيلية لها دور فعال في تقوية عضلات البطن والظهر وبالتالي انعكس أثرها على التحسن في منطقة القطن وتخفيف شدة الألم.
- 3- نتيجة استخدام ترمينات لتقوية عضلات البطن أثر بصورة إيجابية في شد الترهلات الناتجة بعد الولادة.
- 4- نتيجة تطبيق البرنامج ساعد الأم على القيام بوظائفها بكفاءة تجاه الأسرة أو العمل.

التوصيات:

- 1- ضرورة الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي لحالات آلام أسفل الظهر.
- 2- ضرورة الاهتمام بعمل تمارين تقوية لعضلات الظهر السفلى للوقاية من آلام الظهر.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2000م): تطبيقات الطب البديل للرياضيين وغير الرياضيين ، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد(2003م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. احمد جمال مرسى (2012م): " تأثير برنامج تأهيلي على قوة ومرونة العضلات العاملة على العمود الفقري لمدرربي الغوص المصابين بالآلام أسفل الظهر "، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد.
4. أحمد حلمي إبراهيم (2009م): "برنامج تمارين تأهيلية وتأثيره في متلازمة النفق الرسغي بدون جراحة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
5. أحمد سعد الدين محمود (2004م): " تأثير برنامج المشي الرياضي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للمرأة الحامل (قبل وبعد الولادة) " ، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
6. أحمد عبد السلام عطيتو(2006م): "برنامج تدريبي مقترح مساعد لتأهيل الركبة المصابة بالخشونة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
7. أحمد عبد السلام عطيتو(2007م): " تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض عوامل تجلط الدم لدى مرضى السكر من النوع الثاني "، مجلة علوم الرياضة، المجلد العشرون، عدد مجمع ، سبتمبر – ديسمبر، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.
8. أحمد عبد السلام عطيتو(2013م): " تأثير برنامج تأهيلي (حركي - مائي) على الكفاءة الوظيفية للعضلات العاملة على مفصل الركبة بعد الإصلاح الجراحي الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للمرة الثانية " ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان " البحث العلمي والإبداع الأولمبي"، 13-15 نوفمبر، كلية التربية الرياضية بالعرش جامعة قناة السويس.
9. أحمد فكرى عبد المغنى (2008م): " برنامج تأهيلي لكفاءة العمود الفقري في حالات الإصابة بالآلام أسفل الظهر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
10. أسامة رياض عوني(2006م): الطب الرياضي ولاعبي الدراجات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. أشرف عمران عبادي (2014م): " تأثير التدليك الضغطي (الشياتسو) والتمرينات الثابتة على مصابي الانزلاق الغضروفي القطني "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
12. أمل سعيد محمود(2009م): " فعالية برنامج تمارين هوائية ولا هوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى مشروع الرواد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
13. إسراء عبد المولى السيد (2012م): " برنامج تمارين تأهيلية للمجموعات العضلية لمنطقة البطن والحوض لاستعادة بعض القدرات المورفوفوظيفية بعد الولادة " ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
14. تيم بان (2008م): " فن التدليك للرياضيين "، إعداد قسم الترجمة ، الطبعة الأولى ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة.
15. حسان جعفر (2003م): آلام الظهر والتدليك، الطبعة الأولى، دار الحرف العربي، بيروت، لبنان.
16. رانيا السيد عمر (2012م): " تأثير برنامج علاجي مقترح لتخفيف الآلام في المنطقة القطنية للعمود الفقري "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات .
17. سعاد سعدى جابر(2004م): " تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في تأهيل عضلات المرأة المتأثرة (ما بعد الولادة) "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
18. سها عبد الله السملاوي(2007م): " الاستجابات البدنية والوظيفية والنفسية الناتجة عن التمارين الهوائية واللاهوائية للسيدات متوسطي العمر "، رسالة دكتوراه، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية.
19. سهام فاروق إسماعيل(2006م): " تأثير برنامج تمارين على اللياقة الصحية ومكونات الجسم لتخفيف مناطق الدهن بالطرف السفلي لطالبات الجامعة "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

20. سوزان محمد حنفي (2003م): "أثر برنامج تمارين خاص باستخدام بعض أساليب إنقاص الوزن لدى السيدات متوسطي العمر" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية.
21. صفوت أحمد موسى (2009م): "برنامج تأهيلي لتخفيف آلام عرق النسا باستخدام التدليك بكاسات الهواء على نقاط الطاقة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
22. طالب جاسم محسن (2011م): " تمارين الاستطالة لعضلات الظهر والرباطات الفقرية لعلاج آلام المنطقة القطنية " www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aId=28202
23. عابدة محمد حسين (2012م): " تأثير برنامج التمارين الهوائية باستخدام التدليك على إنقاص الوزن والكفاءة الوظيفية لدى السيدات البدنيات " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
24. عبد الباسط صديق (2013م): قراءات حديثة في الإصابات الرياضية - برامج التأهيل والعلاج، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
25. عزت محمود كاشف (2004م): التمارين التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، الطبعة الثانية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
26. محمد عادل رشدي (2003م): العلاج الطبيعي . منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
27. محمد قدرى بكرى (2000م): الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
28. محمد قدرى بكرى (2002م): التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات الأولية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
29. مها محمد فكري (2003م): " تأثير برنامج تمارين هوائي لإنقاص الوزن على صورة الجسم وعلاقتها ببعض أبعاد وصف الذات البدنية للفتيات البدنيات " ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس عشر ، الجزء الثاني ، مارس.
30. هيام صادق احمد (2004م): " تحليل اختبارات مجموعة عضلات البطن على أساس الوضع الحركي والفترة الزمنية " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
31. ولاء على محمد (2006م): "فاعلية التمارين البدنية والتنبيه الكهربائي لتقوية عضلات البطن للسيدات" ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

32. David LP(2007): orthopedic Rehabilitation, Assessment& Enablement , Springer.
33. Gognam L.Horvath(2005):" Effect of Pilates exercises as therapeutic intervention in treating patients with low back pain pud , university of Tennessee , U.S.A
34. Jennifer Ingram, Celina Domagala, Surzanne Yates (2005): "The Effects of shiatsu on post-term pregnancy", United Bristol Healthcare, Bristol B52 – Leg, UK.
35. Kin Isler A, Kosar SN, Korkusuz F.(2001): "Effects of Steps Aerobic Dancing on Serum Lipids and Lipoproteins " , Sports Science Department, Baskent University, Ankara, Turkey.
36. Lmamura H,& katagiri S,& Miymoto N, & Nakano H. (2000): Shiota T.A cute Effects of Moderate Exercise on Serum Lipids, Lipoproteins in Sedentary Young Women. Department of Food and Nutrition, Nakamora Gakuen University, Fukuoka Japan.

المخلص باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبات تأهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي القطني بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان.

أحمد عبد السلام عطيتو

قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي - جمهورية مصر العربية.

محفظة بنت سليمان بن ناصر

قسم التربية الرياضية - كلية التربية - جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد مشكلة الانزلاق الغضروفي من المشكلات التي تحدث للسيدات خلال فترة الحمل وقد تستمر معهن لما بعد الولادة ، حيث يسبب تعب العضلات بالمنطقة القطنية، وتقلصها تدريجياً، وبالتالي الضغط على الفقرات والأقراص الغضروفية بين الفقرات، من خلال أداء التمارين تعمل على تخفيف شدة الألم والوصول إلى درجة جيدة من اللياقة وشكل أفضل للجسم.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات تأهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان واللاتي لا تتطلب حالتهم التدخل الجراحي .

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لمجموعة واحدة.

مجتمع البحث:

السيدات اللاتي يعانين من آلام أسفل الظهر الناتج عن الانزلاق الغضروفي بعد الولادة بسلطنة عمان .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللاتي يعانين من الانزلاق الغضروفي بعد الولادة وبلغ حجم العينة (10) سيدات، واللاتي تراوحت أعمارهن من (25-35) سنة.

استنتاجات:

- البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي على حالات الانزلاق الغضروفي للسيدات بعد الولادة.

التوصيات:

- ضرورة الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي لحالات آلام أسفل الظهر..

The effect of exercise rehabilitation program for cases of lumbar slipped disc After childbirth in women in the Sultanate of Oman.

Ahmed Abdelsalam Atito

Mahfoodha Bent Solaiman Al Kitani

Introduction:

The problem of slipped disc of the problems that occur for women during pregnancy and may persist with them for after the birth, which causes fatigue of the muscles of the lumbar region, and to shrink gradually, and thus the pressure on the vertebrae, disks cartilage between the vertebrae, through performing the exercises at reducing the severity of pain and access to degree good fitness and form better for the body.

Research aims:

The research aims to design exercises for rehabilitation cases slipped disc program after childbirth in women in the Sultanate of Oman and their situation who do not require surgical intervention.

Research Methodology:

The researchers used the experimental method using the post and posterior measurement for one set.

Research Society:

Women who suffer from lower back pain caused by slipped disc after the birth of Oman.

The Research Sample:

The research sample was chosen intentional way of women who suffer from slipped disc after birth and total sample size (10) ladies, who are between the ages of (25-35) years.

Conclusions:

- the Proposed program rehabilitation has a positive effect on the cases of slipped disc for women after childbirth.

Recommendations:

- The need to be guided by the program of rehabilitation cases of low back pain.

Copyright of Journal of Applied Sports Sciences - Arabic is the property of Alexandria University, Faculty of Physical Education, Abu Qir and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.