

**تأثير برنامج تأهيلي مقترح  
لتمزق الرباط الخارجي  
لفصل القدم**



حركة القدم.avi  
حركة القدم.avi



## مقدمة و مشكلة البحث

الإصابة هي إحدى المشكلات التي يتعرض لها اللاعب خلال فترات التدريب أو أثناء المنافسات نتيجة احتكاك اللاعب بلاعب آخر أو احتكاك اللاعب بالأداة أو احتكاك اللاعب بالأرض

Ø و أن إصابة مفصل القدم من أكثر الإصابات شيوعاً في المجال الرياضي حيث شملت على نسبة 12 % من مجموع الإصابات التي تحدث بالجسم.

Ø وبما أن مفصل القدم العامل الأساسي لارتقاء القدم و التي يعتمد عليها اللاعب في أداء الحركة

Ø ونظرا لحدوث الإصابة بتمزق الأربطة الخارجية والتي قدرت نسبتها إحصائياً بمقدار 90% من مجموع الإصابات التي يتعرض لها المفصل

Ø وبما إن التأهيل الرياضى يهدف إلى تقليل و اختصار الفترة الزمنية وعودة الفرد الرياضى للفورمة الرياضية واستعادته لكامل كفاءته الوظيفية التي كان يتمتع بها قبل الإصابة.

Ø لذا اتجه الباحث لإجراء هذه الدراسة بعنوان تأثير  
برنامج تأهيلي مقترح لإصابة تمزق أربطة  
مفصل القدم .

## أهداف البحث

Ø يهدف البحث التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي المقترح لتمزق الرباط الخارجى لمفصل القدم من خلال تحديد التأثير على :

1. المدى الحركى لمفصل القدم المصابة .
2. قوة العضلات العاملة لمفصل القدم المصابة .
3. محيطات العضلات العاملة لمفصل القدم المصابة .
4. الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .



## فروض البحث

1. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المدى الحركي لمفصل القدم المصاب لصالح القياس البعدي .
2. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قوة العضلات العاملة على مفصل القدم المصابة لصالح القياس البعدي .
3. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أقصى محيط للساق للقدم المصابة لصالح القياس البعدي .
4. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

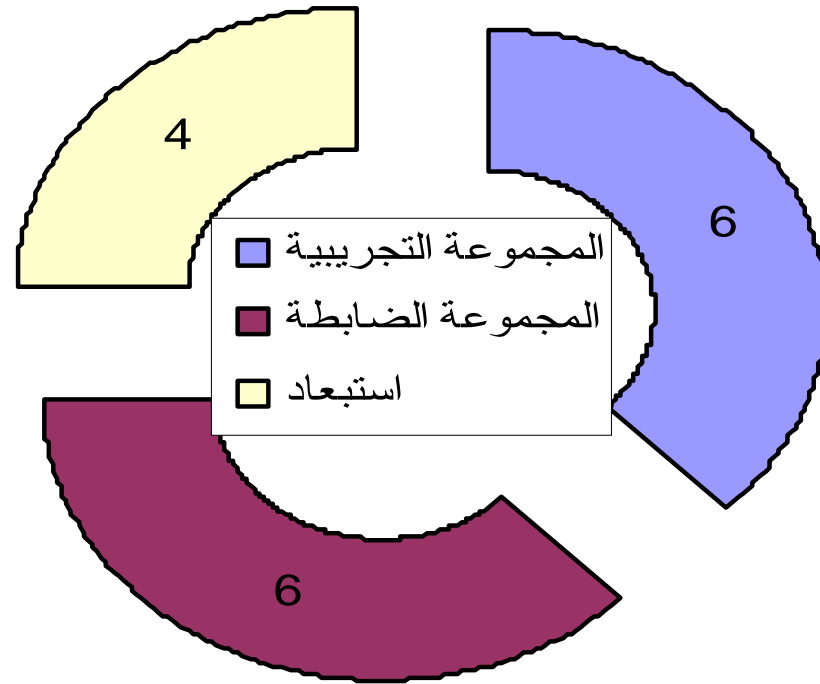
# إجراءات البحث

## منهج البحث

Ø استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين ( مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة ) باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعتين و ذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة .

# عينه البحث

n اختار الباحث عينه الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبي  
الدرجة الأولى لكرة السلة و كرة اليد بنادي الزهور الرياضي و  
نادي مدينة نصر الرياضي و قوامها (12) لاعب



## الاستخلاصات

1- أهمية استخدام وسائل العلاج الطبيعي المساعدة لعودة العضو المصاب لنفس كفاءته قبل الإصابة مثل جهاز الليزر - جهاز الموجات فوق الصوتية - جهاز العلاج الكهربائي المتعدد - جهاز الأشعة تحت الحمراء .

2. استخدام البرنامج التأهيلي المقترح أظهر :

تحسن في المدى الحركي الإيجابي و السلبي لمفصل القدم المصاب .

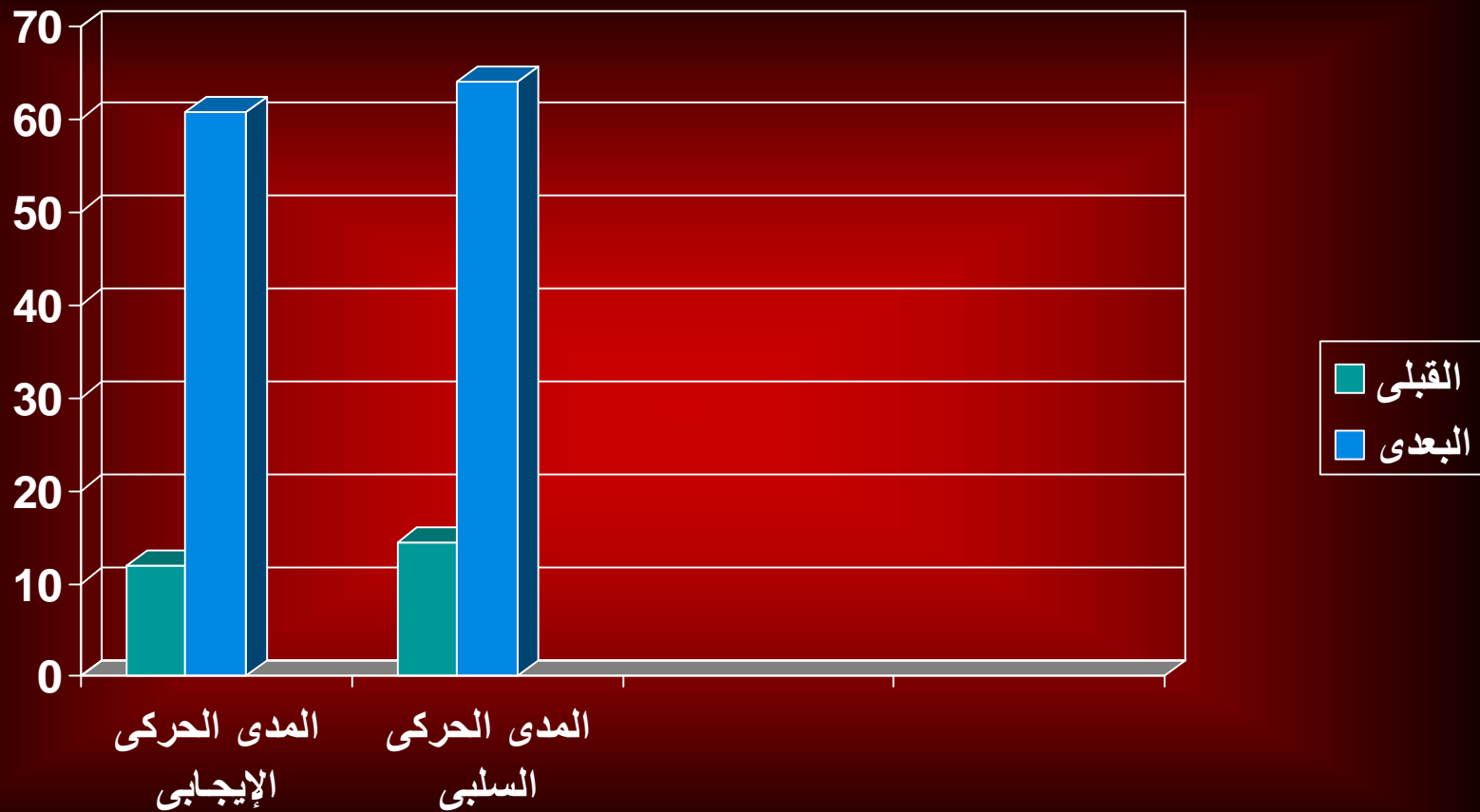
تحسن في قوة العضلات المادة و المثنية المحيطة بمفصل القدم .

تحسن في حجم أقصى محيط للساق .

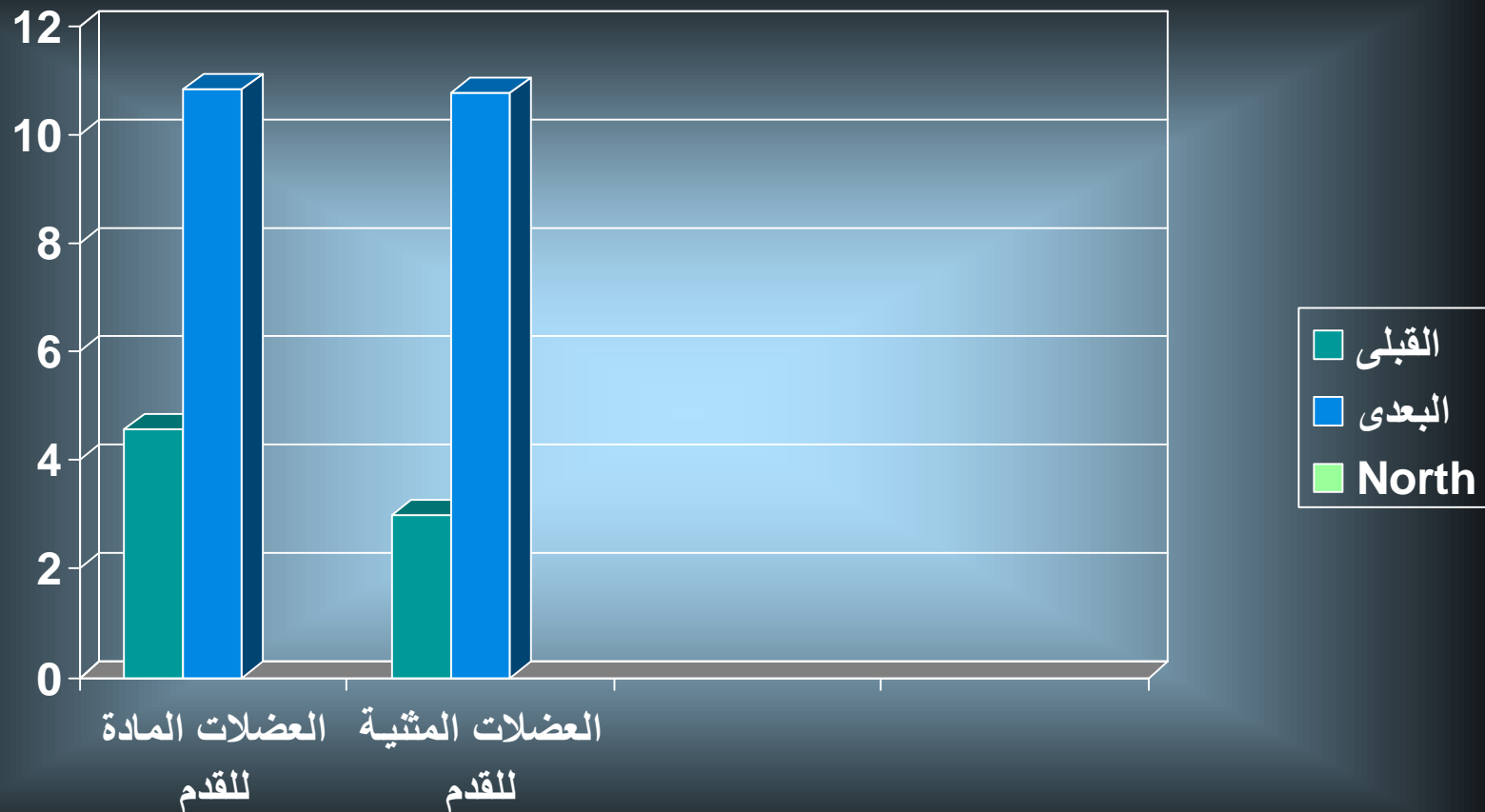
3. أهمية استخدام التدرج في شدة و حمل و كثافة التمرينات أثناء إجراء البرنامج التأهيلي .

4. أهمية استخدام الأربطة الواقية لمفصل القدم قبل أداء تمرينات البرنامج .

# استخدام البرنامج التأهيلي المقترح أظهر تحسن في المدى الحركي الإيجابي و السلبي لمفصل القدم المصاب .



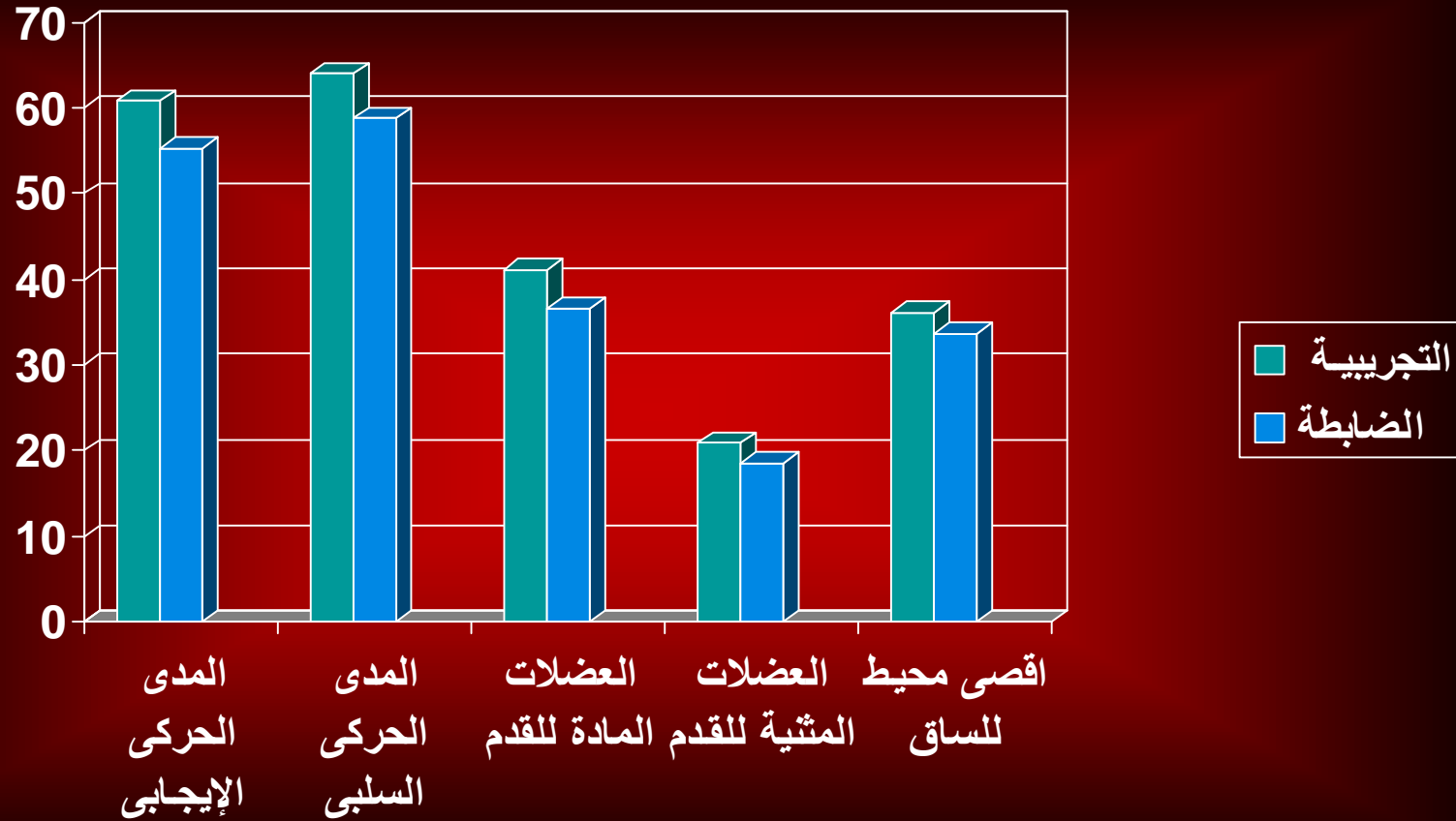
# استخدام البرنامج التأهيلي المقترح أظهر تحسن في قوة العضلات المادية و المثنية المحيطة بمفصل القدم .



# استخدام البرنامج التأهيلي المقترح أظهر تحسن في أقصى محيط للساق



# وجود تحسن كبير بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدم المصابة لصالح المجموعة التجريبية





Ø استعمال الأربطة الوقائية أثناء التدريب و المنافسات كإجراء وقائي لسلامة اللاعبين من الإصابة .

Ø الالتزام بالبرنامج التأهيلي وعدم الإسراع بمزاولة التدريبات قبل تمام الشفاء .

Ø أهمية تواجد طبيب متخصص طب طبيعي أو اخصائي علاج طبيعي مع الفرق الرياضية أثناء التدريب والمنافسات لسرعة إجراء الإسعافات الأولية في حالة وقوع الإصابة .

Ø إجراء مزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي على عضلات ومفاصل الجسم المنتشرة فيها الإصابة .

## التوصيات

انطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصى الباحث ما يلي

- Ø الاستعانة بتطبيق البرنامج التأهيلي المقترح للمصابين بتمزق فى الأربطة الخارجية لمفصل القدم .
- Ø الاهتمام بالتدرج فى حمل وشدة التمرينات البدنية للقوة العضلية والمدى الحركى دون إهمال العضلات السليمة .
- Ø ضرورة الاهتمام بتمرينات القوة العضلية للعضلات .
- Ø ضرورة الاهتمام بتمرينات الإطالة لوقاية العضلات من الإصابة .
- Ø أهمية العلاج المائى ضمن البرامج التأهيلية لما لها تأثير إيجابى فى سرعة شفاء العضو المصاب .