

الملخص

تأثير منهج تأهيلي باستخدام اجهزة وادوات لعلاج اصابة دعامة القصبة (Shin Splints) على بعض

الصفات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية لدى لاعبي الالعاب الفرقية

المشرف

الباحث

أ.د. كامل شنين مناحي

حسن سعد شلك

اهمية ممارسة الرياضة لمختلف الالعاب لها فوائد كثيرة للجسم لكن في بعض الاحيان تكون سلبية نتيجة الاصابات التي قد تصيبهم نتيجة الممارسة الخاطئة بها او استخدام ملاعب وتجهيزات رياضية غير مناسبة ومن الاصابات الشائعة نتيجة لهذه الاسباب هي اصابة Shinsplints او ما يسمى دعامة القصبة.

وتكمن اهمية البحث في اعداد منهج تأهيلي باستخدام مجموعة من اجهزة وادوات العلاج الطبيعي لعلاج اصابة دعامة القصبة مع بعض التمارين التأهيلية على وفق اسس علمية مقننة.

وتتجلى مشكلة البحث بأن مختلف لاعبي الالعاب الفرقية في بعض الفعاليات الرياضية يعانون من سوء ارضية الملاعب كملاعب كرة القدم وكرة اليد ومضمار الساحة والميدان نتيجة استخدام الاحذية غير المناسبة لكل ارضية ولكل فعالية والاعتماد على شكل الحذاء الخارجي وليس على نوعيته ومدى ملاءمته لهذه الارضيات مما يؤدي الى حدوث اجهاد حاد على عضلات الطرف السفلي وعضامه وخاصة على عضلات الساق الجانبية وحصول الم شديد بجانب عظم القصبة من جانب واحد او كلا الجانبين وهذا الالم يعيق عملية الجري والقفز للاعبين ويلاحظ ان اللاعب عندما يعاني من هذه الاصابة يضطر الى مراجعة الطبيب المختص ليصف له الادوية المسكنة فقط وهي فعالة في تخفيف الالم لكنه يشعر بالالم مرة اخرى عند زوال فاعلية مسكن الالم.

وقد هدفت الرسالة الى:

1- اعداد منهج تأهيلي لعلاج اصابة دعامة القصبه من خلال التمارين التأهيلية وبعض وسائل العلاج الطبيعي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية.

2- تقوية العضلات العاملة على القدم والساق عن طريق التمارين البدنية التي اعدت في المنهج التأهيلي.

3- التعرف على تأثير برنامج التأهيلي على بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية

وكان فرض البحث

* وجود فروق معنوية للاختبارات القبلية والبعدية لبعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية.

وقد اختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي الالعاب الفرقية لاندية محافظة البصرة الذين يعانون من اصابة دعامة القصبه بكلا القدمين والبالغ عددهم (14) لاعباً، كذلك تم تحديد الاصابة من خلال الفحص السريري من قبل الطبيب المختص الدكتور كمال يعقوب يوسف في مختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة.

وقد استنتج الباحث ما يأتي:

1- ان المنهج التأهيلي المعد من قبل الباحث ادى الى التخلص من الالم بصورة كبيرة من عينة البحث.

2- التمارين البدنية المستخدمة ادت الى تقوية عضلات القدم والساق وعلاج هذه الاصابة.

ويوصي الباحث:

1- ضرورة استخدام هذا المنهاج التأهيلي في علاج هذه الاصابة.

2- التأكيد على استخدام الاحذية المناسبة لكل فعالية رياضية ولكل ارضية.