

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمارين تأهيلية بمصاحبة بعض المكملات الغذائية في إصابة تمزق الغضروف الهلالي الأتسي الناتجة عن عدم استقرار مفصل الكاحل لدى الرياضيين

بإشراف

الباحثة

أ.م.د. علي عواد جبار

دعاء عذاب مجد

احتوت الرسالة على خمسة فصول :

احتوى الفصل الأول على مقدمة البحث واهميته حيث تطرقت الباحثة الى اصابات المفصل الركبية واصابة تمزق الغضروف الهلالي وعدم استقرار مفصل الكاحل اما اهمية البحث فتمثلت في اعداد تمارين تأهيلية مع بعض المكملات غذائية في إصابة تمزق الغضروف الهلالي لدى المصابين بعدم استقرار في الكاحل والتي من شأنها العمل على اعادة تأهيل الرياضي من الاصابة التي تعيقه من اداء واجباته في رياضته التخصصية وكذلك مدى الاهتمام بعلاج وتأهيل الاصابات الرياضية بشكل تام اما مشكلة البحث فتكمن في ان اصابات مفصل الركبية وخطورتها تؤدي الى استبعاد اللاعب عن المنافسات في اوقات مبكرة ووجدت ان هذه الاصابة مرتبطة بإصابات الكاحل وعدم استقراره حيث ان اغلب الرياضيين لا يقومون بمعالجة اصابات مفصل الكاحل بشكل صحيح وتام وانما يكتفون بالراحة فقط وهذا يسبب عدم استقرار في مفصل الكاحل وهذا يمكن أن يؤدي إلى إصابات في مفصل الركبية بسبب التأثيرات الميكانيكية وسوء توزيع الوزن على الأطراف السفلية وكذلك لقلة الدراسات التي تناولت هذا النوع من الاصابات ارتأت الباحثة التنويه لهذه المشكلة ووضع تمارين تأهيلية بطريقه علمية ومدروسة محاولة منها حل هذه المشكلة.

وتتمثلت اهداف البحث في اعداد تمارين تأهيلية لتأهيل اصابة تمزق الغضروف الهلالي لدى الرياضيين المصابين بعدم استقرار في مفصل الكاحل.

والتعرف على تأثير التمارين المعدة لتأهيل للمجموعة الاولى بدون المكملات الغذائية في إصابة تمزق الغضروف الهلالي لدى الرياضيين المصابين بعدم استقرار مفصل الكاحل.

التعرف على تأثير التمارين المعدة بمصاحبة المكملات الغذائية للمجموعة الثانية في اصابة تمزق الغضروف الهلالي لدى الرياضيين المصابين بعدم استقرار في الكاحل.

اما فروض البحث فهي وجود فروق معنوية ذات دالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي والذي يعنون من عدم استقرار في الكاحل ولصالح الاختبار البعدي. وجود فروق معنوية ذات دالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للتمارين التأهيلية مع بعض المكملات الغذائية للمصابين بتمزق الغضروف الهلالي والذي يعنون من عدم استقرار في الكاحل ولصالح الاختبار البعدي. ان هناك تأثير ايجابي للتمارين المعدة لتأهيل اصابة تمزق الغضروف الهلالي لدى الرياضيين المصابين بعدم استقرار مفصل الكاحل.

وتضمن الفصل الثاني الاصابات الرياضية وميكانيكية حدوث اصابة وكذلك التمارين التأهيلية واهميتها والمكملات الغذائية وقواتها وماضرها وكذلك اصابة تمزق الغضروف الهلالي وعدم استقرار الكاحل، اما الدراسات السابقة تضمنت دراسة سندس سليم عبد الرحمن (٢٠١٤) ودراسة رياض حسن صالح الظالمي (٢٠١٨).

وتضمن الفصل الثالث الى منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ تم تطبيق المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبتين ذي الاختبار القبلي والبعدي على عينة مكونة من (١٠) رياضيين مصابين بتمزق الغضروف الهلالي وعدم استقرار الكاحل بعد تأكيد اصابتهم من قبل الطبيب المختص موزعين على مجموعتين (٥) مصابين لكل مجموعة حيث اخذت المجموعة الثانية التمارين التأهيلية والمكملات الغذائية (كلوكوزامين - زنك - فيتامين C) واخذت المجموعة الاولى التمارين التأهيلية فقط .

وتضمن الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبتين لاختبار قياس المدى الحركي لمفصل الركبية والكاحل وكذلك اختبار قياس التوازن العضلي واختبار تحمل القوة واختبار القوة المميزة بالسرعة والمقارنة بين المجموعتين .