

## ملخص

## تأثير مناهج التمارين البدنية و الطب الحديث و الوخز بالابر لأعاده تأهيل اصابه مفصل الكاحل لدى الرياضيين الباحث: بشير شاكر حسين العوادي

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التقدم الذي شهده العالم في السنوات الاخيرة في مجال العلوم المختلفة جعل التربية الرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا بكثير من العلوم المختلفة ، لما حصل لها من تطور وتقدم وكثرة ممارستها من الافراد وفي شتى مجالات الرياضة وان تقدم مستوى الاداء نتيجة للتدريب والمشاركات في البطولات المختلفة وظهور أبطال متمكنين في اتقان حركات ومهارات عالية تساعد على خلق روح التنافس بين اللاعبين ، الا ان هذا لا يخلو من المشاكل التي قد تطرأ على اللاعبين ومنها الاصابات .

حيث يتعرض الرياضيون للاصابة وفي كافة الالعاب عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية في التدريب او في المنافسات وذلك نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم كافة .

ويعد الخوض في دراسات الطب الرياضي ومنها الاصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابة من جهة وارشاد المدرب الى اتخاذ الاجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حال وقوع الاصابة .

ومن هنا تكمن اهمية ارتباط التربية الرياضية بعلم الطب الرياضي لما له من دور مهم في علاج تلك الاصابات التي قد تعرض للاعب للخطر من جهة او تأهيل ووقاية الرياضيين من تلك الاصابات من جهة اخرى . وقد اتجه الكثير من الاطباء والخبراء والمختصين في مجال الطب الرياضي الى الدراسة والبحث في ايجاد الوسائل العلمية للحد من الاصابة او علاجها وتأهيلها بأسرع وقت ممكن كونها تقف عائقا امام تطوير مستويات الرياضيين لذلك لا بد من ايجاد الحلول لها . غير ان الاصابة تحدث في كافة الالعاب الرياضية وتتفاوت نسبتها وخطورتها من لعبة الى اخرى تبعا للنشاط التخصصي في الفعاليات المختلفة .

"وتعد اصابة التواء مفصل الكاحل من الاصابات الشائعة والتي يتعرض لها الكثير من الرياضيين حيث تعتبر من اكثر الاصابات انتشاراً والتي يجب ان يهتم بها حتى وان كانت بسيطة لان احتمال تكرارها كبير بسبب الحركات التي يؤديها الرياضي"<sup>(١)</sup> وخاصة الجري مما يؤثر على المستوى المهاري والمساهمة الرياضية وضياح الوقت اذا ما علمنا ان لمفصل الكاحل دور كبير في تحمل العبء الكبير اثناء اداء الفعاليات والمهارات المختلفة لذا فان نسبة كبيرة من حدوث الاصابة تحصل في هذا المفصل المهم من الجسم لذا نجد من الضروري دراسة وتحليل هذه المشكلة ووضع برنامج لتأهيل الرياضيين المصابين ومقارنته بما هو مستخدم بالعلاج بالطب التقليدي والوخز بالابر لغرض اكتساب الرياضيين الشفاء وعودتهم للعب لغرض تطوير وتقديم المستوى الرياضي.

٢-١ مشكلة البحث :

ان عدم وجود مناهج تاهيلية للتمارين البدنية تعمل على اعادة تاهيل اصابة مفصل الكاحل (الالتواء المنقلب للداخل) فضلا عن العضلات العاملة على هذا المفصل وعدم معرفة افضلية الاساليب والمناهج الاخرى المستخدمة (الطب الحديث، الوخز بالابر) دفع الباحث الى الخوض في هذه المشكلة.

ومن خلال الممارسة الميدانية للباحث واستطلاع آراء المختصين في هذا المجال ومراجعة الكثير من الدراسات والبحوث لاحظ الباحث انتشار حدوث هذه الإصابة وكثرة تكرارها لدى الرياضيين مما يدفع اغلب المصابين الى مراجعة الأطباء لغرض علاج الإصابة كما لاحظ الباحث ان البرنامج المتبع في الطب التقليدي يستغرق فترة طويلة في علاج وتأهيل الرياضيين المصابين بالاضافة الى افتقاره الى عناصر تطوير الصفات البدنية وعدم وجود كادر متخصص يشرف على عملية تنفيذ ومتابعة البرنامج المتبع حيث يعطى البرنامج الى الرياضيين من قبل الأطباء في العيادات الطبية ويتم تطبيقه بشكل كافي من قبل المصابين أنفسهم .

كما لاحظ الباحث في السنوات الأخيرة انتشار العلاج لمثل هذه الإصابة بالطب الصيني ( الوخز بالابر ) والذي يقوم بعلاج الإصابة بفترة طويلة ولعدة جلسات كما انه لايراعي تطوير الصفات البدنية للاعب المصاب أيضا والتي تساعد على إعادة المفصل للعمل بصورة طبيعية .ولعدم وجود برنامج تأهيلي لإصابة

مفصل الكاحل، لذا عمد الباحث الى دراسة هذه الجوانب المهمة لمحاولة وضع برنامج تأهيلي تدريبي يعيد الرياضيين المصابين الى مستواهم الطبيعي ما قبل الإصابة ويساعد على تطوير الصفات البدنية لمفصل الكاحل وبأفضل مستوى ممكن يضمن عودتهم السريعة إلى الملاعب.

٣-١ أهداف البحث :

**يهدف البحث إلى :-**

- ١- إعداد منهج بالتمارين البدنية لإعادة تأهيل إصابة مفصل الكاحل لدى الرياضيين.
- ٢- التعرف على تأثيرات التمرينات البدنية والطب التقليدي والوخز بالإبر في علاج وتأهيل إصابة مفصل الكاحل لدى الرياضيين .
- ٣- التعرف على أي من المناهج التأهيلية الثلاث الأفضل في إعادة تأهيل إصابة مفصل الكاحل لدى الرياضيين .

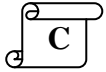
٤-١ فروض البحث :

يفترض الباحث ما يلي :

- ١- هناك تأثير ايجابي للمناهج المستخدمة في إعادة تأهيل إصابة مفصل الكاحل لدى الرياضيين .
- ٢- ان التمارين البدنية أفضل المناهج التأهيلية الثلاث في إعادة تأهيل إصابة مفصل الكاحل لدى الرياضيين .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ **المجال البشري** : الرياضيون الذين تعرضوا لإصابة التواء مفصل الكاحل ( الالتواء المنقلب للداخل ) النوع المتوسط والبالغ عددهم ( ١٢ ) مصاب من الرياضيين .
- ١-٥-٢ **المجال المكاني** : العيادات الطبية التخصصية ومركز العلاج الطبيعي في مستشفى الديوانية التعليمي وقاعة بناء الأجسام لنادي الرافدين .
- ١-٥-٣ **المجال الزماني** : المدة من ١/٤/٢٠٠٨ ولغاية ٢٣/١١/٢٠٠٨ .



## Abstract

# **The Impact of physical training , traditional medicine and Acupuncture in the rehabilitation of ankle joint , Injuries in Athletes .**

Researcher : Bashir Shakir Hussein Al-Awadi .  
Supervisors : Dr. Aqeel Muslam Abdul Hassien  
Dr . Ahmed Abdil – Zahra .

The present study aims at treating and Rehabilitating ankle injuries in athletes through :

- 1- Investigating the effect of physical training , traditional medicine , and acupuncture in treating and rehabilitating ankle injury in athletes .
- 2- Investigating the best of these three methods in rehabilitating ankle injured athletes .

Hypotheses :

- 1- these methods mentioned above have a positive effect in rehabilitating ankle injury in athletes .
- 2- Physical training is the most effective method in rehabilitating such injury .

The researcher employed the experimental approach by designing ( equal groups ) and choosing the population of the study from injured athletes immediately after the injury . The number of injured athletes was ( 12 ) falling into three groups ( physical training , traditional medicine , and acupuncture ) .

The researcher conducted a test for the kinetic range of the ankle by using the Goniometer as well as test for the power of muscles acting on the ankle by using the multi-joint apparatus.

The procedures of the study included , conducting the pre-test , physical training , and then post – tests .

The resultant data was processed through Spss in order to compute the mean standard deviation , percentage and t-test for the related samples , as well as F- test to analyze the variance and LSD find the smallest significant difference between the groups .

Conclusions :

- 1- Physical training is the most effective method in rehabilitating ankle in athletes .
- 2- The nature and characteristics of the ankle joint ( muscles , bones , and ligaments ) largely determine the nature of treatment that is most effective and most suitable .

Recommendations :

Using physical training to treat and rehabilitate ankle joints in the body .

- 2- Enlightening medical staff working in the field of physical education and those working with teams and clubs on the importance of physical .