

جامعة المرقب

المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية - جامعة المرقب

الموقع الإلكتروني

[HTTP://SSJ.ELMERGIB.EDU.LY](http://ssj.elmergib.edu.ly)

العدد الثامن

(ديسمبر) 2021 - 2022 م

هيئة التحرير

م دكتور / ميلود عمار النفر عميد الكلية رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

الوظيفة	الاسم	الجامعة
رئيساً	1. د. مفتاح محمد ابوجناح	المرقب
عضوا	2. د. خالد محمد الكموشي	المرقب
عضوا	3. د. عبد الحكيم سالم تنتوش	الجبل الغربي
عضوا	4. د. زياد سويدان	الزاوية
عضوا	5. د. عمران جمعة تنتوش	الجفارة
عضوا	6. أ. هشام رجب عباد	المرقب
عضوا	7. أ. محمد علي زائد	المرقب

اللجنة العلمية الدولية

عضوا	1. د. جمال بكباي	الجزائر
عضوا	2. د. سامية شينار	باتنة1/ الجزائر
عضوا	3. د. سامية ابريغم	العربي بن مهيدي ام البواقي / الجزائر
عضوا	4. د. يزيد شويعل	الدكتور يحي فارس المدية / الجزائر
عضوا	5. د. رضوان بلخيري	العربي التبسي تبسة / الجزائر
عضوا	6. د. مسعودي ظاهر	زيان عاشور جلفة / الجزائر
عضوا	7. د. عبد السلام مقبل الريبي	اليمن

اللجنة الاستشارية

الوظيفة	الاسم	الجامعة
رئيساً	1. د. سعيد سليمان معيوف	طرابلس
عضوا	2. د. سليمان الصادق الامين	الجفارة
عضوا	3. د. صبري عمران	الزقازيق / مصر
عضوا	4. د. فتحي البشيني	روسيا
عضوا	5. د. محمد جابر	المرقب

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2022م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل

المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية – والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل 6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.

- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.

إجراءات التحكيم:

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالاته إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.
- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملاء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.

- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم A4 .
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:
 - من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
 - خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم Bold 20 .
 - خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين والعلماء.. **Bold**
 - خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم Bold 12 .
 - خط العناوين Simplified Arabic حجم Bold 16 والعناوين الصغيرة Bold 14 .
 - خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم Bold 16 .
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً .

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الثامن (ديسمبر 2021-2022م) من المجلد الأول العدد الثامن من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهودها وفر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترفيهية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة ليبيا إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر



دور العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل عضلات الساقين ما بعد الإصابة بدوالي الساقين السيدات من العمر (30-50)

1- اسامة اعطية قدارة

2- سمير فرج ضو

مقدمة الدراسة:-

شهدت الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً وملحوظاً في الدراسات والبحوث المرتبطة بالطب الرياضي وعلوم الحركة مما نتج عنه توافر بعض المعلومات التي ساهمت بشكل كبير في التعرف على آلية حدوث بعض الأمراض التي تتعرض إليها السيدات والإجراءات العلاجية المتبعة والتأهيل المناسب ، وتعتبر دوالي الساقين من أمراض العصر التي بدأت تنتشر بشكل أكبر بين السيدات تشير أنها دوالي الرجلين تعتبر من أمراض العصر وأكثرها انتشاراً ، حيث إنها الإصابات الشائعة التي تصيب السيدات خاصة السيدات ذوات الوزن الثقيل ، فعمل المرأة في المنزل خاصة الوقوف لفترة طويلة على القدمين وكثرة الوقوف لفترة طويلة يؤدي إلى الإصابة بدوالي الساقين . (1-37).

واعتقد الأطباء لسنوات طويلة أن الدوالي تسببها عوامل حركية بحثة في سريان الدم داخل الأوردة ومع صحة هذه النظرية فقد ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعبيرات في جدار الوريد إلي يعتبرها عديد المتخصصين بعلم أمراض الأوردة.

وان دوالي الساقين من الإصابات الشائعة التي تصيب الأفراد وإن تشكل خطورة هذه الإصابة من وجهة النظر الطبية هي كالآتي:

ظهور أوردة منتفخة وملتوية في الطبقة السطحية للساقين وكذلك ظهور أعراض ثانوية كتلون لون الجلد أو قروح ظاهرية أو تورم • شعور المصاب بالتعب السريع عند القيام بأي مجهود عضلي للرجلين والتمارين العلاجية جزء هام في تحسين القدرات والتأهيل وإعادة القدرة الحركية وتهدف التمرينات العلاجية إلى تحسين الخلل الوظيفي للجزء المصاب عن طريق العناية بمظاهر ضعف النمو في بعض العضلات والأربطة والمفاصل مع مراعاة أن تكون التمرينات متدرجة حسب طبيعة العضو المصاب والعودة به إلى الآلة الطبيعية ودراسة الإصابة بدوالي الساقين للسيدات تنتج الفرص للتعرف على البرنامج لمعالجة هذه الدوالي . (6-259)

1-2مشكلة الدراسة :-

إن إصابة السيدات بدوالي الساقين تعتبر واحدة من الالتهابات الخطيرة التي تؤدي إلى تآكل الأوردة في الطرف السفلي ويزداد الضغط داخل هذه الأوردة .

وتشعر المريضة بالأم شديدة وتورم واحمرار الجلد كما تقل الكفاءة البدنية للمصابة وتقل قدرتها على الاستمرار في الوقوف على القدمين لفترة طويلة والشعور بالتعب السريع عند أداء مجهود عضلي على الرجلين (4-63) (5-62) .

تعتبر الإصابة بدوالي الساقين أحد أمراض الأوردة الشائعة في كافة أنحاء العالم ويظهر ذلك على هيئة اعراض كخلل في صمام الوريد كنتيجة للوقوف لفترة طويلة يؤدي إلى اتساع في تجويف الوريد .

وتضخم واضح في جدران الوريد للتحكم في سريان الدم بعد خلل الصمام ومنع رجوع في الاتجاه المعاكس (7-3)

وكذلك تليف في الوريد وتكثر الإصابة بدوالي الساقين لدى النساء بنسبة أعلى من الرجال ، وهناك عوامل عديدة تشجع على ظهور دوالي الساقين لدى نساء الخاصة كالإفراط في الوزن وإذا أهملت الدوالي دون معالجة سليمة فإنها تظهر بصورة أكثر خطورة على شكل توسعات واضحة وكبيرة وملتوية تركز على المسار الوريد الصافن الكبير خصوصاً في منطقة الساق ، الأمر الذي يتطلب البدء بالعلاج المبكر إذ أن إهمال المعالجة يؤدي إلى تجلط الدم في الأوردة السطحية أو العميقة وتشكل الجلطة بسبب سكون الدم وحركته البطيئة داخل الأوردة وتعد دوالي الساقين من الاضطرابات الوعائية التي ترتبط بالأمراض المهنية التي تؤثر وإنما سبب تأثيراتها النفسية فهي تعوق المصاب بها عن قيام بعض الأنشطة والهوايات وتسبب الكثير من الإحراج لدى السيدات من خلال متابعتها فترة التدريب .

لحظنا عدد الحالات المتكررين داخل مركز شهداء السواني بن آدم تأهيل وإعادة تأهيل كثرة المصابين بدوالي الساقين بقسم العلاج الطبيعي فزرع في نفسي دراسة المشكلة ومحاولة إيجاد حلول لها.

1-4 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- اسباب الدوالي الساقين لدى السيدات.
- 2- وضع برنامج علاجي للسيدات المصابات بدوالي الساقين
- 3- على تأثير البرنامج العلاجي المقترح على دوالي الساقين للسيدات من خلال المصاحبة (الفيسيولوجية، القوة العضلية للساقين) للسيدات.

1-5فروض البحث:-

- 1- وجود برنامج مثير لعلاج دوالي الساقين للسيدات.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات قيد البحث وهي الالم – تشنج العضلات – الوقوف

1-3أهمية البحث:-

إن البرنامج العلاجي في إعادة تأهيل العضلات بعد الإصابة بدوالي الساقين للسيدات كما أنه يهدف إلى التأثير الفعال والإيجابي لحماية السيدات من أي صعوبات أو مشاكل صحية قد تتعرض لها لاحقاً وبذلك فإن أهمية الدراسة تتمثل فيما يأتي :

- 1-نتيجة لقلة الدراسات التي تبحث في تأثير البرنامج العلاجي على دوالي الساقين للسيدات كانت هناك حاجة لإجراء هذه الدراسة في محاولة الوقاية والحد من الإصابة بدوالي الساقين لدى السيدات .
- 2-أشارت بعض المراجع والدراسات العلمية الطبية إلى أنه من أسباب حدوث الإصابة بدوالي الساقين هو ضعف العضلات المحيطة بهذه الأوردة، لذا كانت هناك حاجة لاقتراح برنامج لتقوية وإعادة تأهيل هذه العضلات التي قد تسهم في الوقاية والعلاج من الإصابة والحد منها.

1-5 المصطلحات المستخدمة في البحث :-

1- الأوردة (Veins)

هي الأوعية الدموية التي تحمل الدم من الجسم إلى القلب . (3-143)

2- دوالي الأوردة (Varicose Veins)

هي اتساع أو التواء وريدي نتيجة أي انسداد يعوق رجوع الدم الوريدي أو ضعف في الصمامات يحدث التسرب الدموي ذو ضغط عالٍ متفاوت إلى الجهاز الوريدي السطحي . (8-72) .

3- الصمامات (Valves)

هي عبارة عن جيوب هلالية الشكل تظهر في الأوردة متوسطة الحجم وخاصة أوردة الساقين (1-123)

4- دوالي الساقين (Varicose Veins)

هي تلك الأوردة المترهلة والظاهرة تحت الجلد والتي تأخذ أشكالاً عديدة وتحدث نتيجة ضعف النسيج الضام لهذه الأوردة وتخثر الدم بها مما يؤدي إلى ارتخاء جدرانها وتوسعها قطرياً وطولياً فتصبح مترهلة . (1-20)

5- الأوردة العنكبوتية (Spider Veins)

هي أشكال دوالي الساقين وهي عبارة عن أوردة صغيرة ذات لون أحمر مائل إلى الزرقة وتكون ظاهرة للعيان تحت الجلد وتنشأ نتيجة تكثف الدم وبالتالي لا يسيل الدم بلا عائق ولا تمثل هذه الأوردة في العادة مشكلة خطيرة ولا تحتاج إلى العلاج .

6- التمرينات العلاجية (Therapeutic exercises)

هي مجموعة من التمرينات التي تساعد في علاج الإصابات التي تؤدي إلى إعاقة القيام بالوظيفة الكاملة لعضو ما وذلك بهدف مساعدته للرجوع إلى حالته الطبيعية . (7-46)

3- منهج واجراءات البحث :-

1-3 منهج البحث :-

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بالأسلوب الوصفي للملائمة طبيعة هذه الدراسة باعتباره نمط الدراسة التجريبية

2-3 مجتمع البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث من اقسام ومراكز العلاج الطبيعي بمدينة السواني وضواحيها

3-3 عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من السيدات المصابات بدوالي الساقين م المترددات على قسي الأوعية الدموية وقسم العلاج الطبيعي في مركز السواني للعلاج الطبيعي والعدد (7) سيدات من واقع الكشف الطبي وبإشراف الكادر الطبي المتخصص في المستشفى. وقد قام الباحثين باجراء التجانس العينة في المتغيرات قيد البحث

جدول رقم (3-1) المتغيرات الأساسية قيد البحث

المتغير الاساسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	1.54	0.24	1.03
الوزن	75.16	1.69	2.08
العمر	30.7	0.6	0.3

يتضح من خلال الأطلاع على الجدول رقم (3-1) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر) فإن جميع قيم الالتواء تنحصر ما بين $3 = (0.03 \text{ و } 1.3)$ مما يدل على تجانس عينه البحث

4-3 شروط اختيار عينة البحث :-

-أن تكون من السيدات المصابات بدوالي الساقين .

-عدم تعرضهن لأي مرض من أمراض القلب .

-أن يكون لديهن الاستعداد التام للانتظام في تنفيذ تجربة عينة الدراسة .

وقد قامت الدراسة بإجراء لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والمتمثلة فيما يلي :

5-3 مجالات البحث :-

المجال المكاني : تم إجراء الدراسة في مركز شهداء السواني بن آدم للتأهيل وإعادة التأهيل .

المجال الزمني : تم تنفيذ هذه الدراسة خلال فترة من 2021/3/7 م إلى 2021/6/17 م .

6-3 الأدوات المستخدمة في البحث :-

تم استخدام استمارة استبيان لجمع المعلومات التي تخص الدراسة وتم عرضها على استخدام قياسات:

جهاز الريستامير	لقياس الطول (سم)
ميزان طبي المعيار	لقياس الوزن (كجم)
جهاز الدينامومتر (كجم)	لقياس قوة عضلات الرجلين
جهاز ضغط الدم	لقياس ضغط الدم
مقاعد سويدية	لقياس قوة عضلات البطن.
شريط قياس متري	
جهاز السير المتحرك	
القياسات والاختبارات	طول - الوزن
القياسات الوظيفية	معدل النبض أثناء الراحة - ضغط الدم الانقباضي والانقباضي
الاختبارات البدنية	قوة عضلات الرجلين - قدرة العضلة للرجلين

7-6 ضبط محتوى البرنامج :-

تم ضبط المحتوى البرنامج لعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلاج الطبيعي.

ملحق رقم (2)

3-7 التصميم الزمني للبرنامج :-

بعد اختيار اسس البرنامج المقترح وعرضه على مجموعة من الخبراء تم تصميم البرنامج بحيث في زمن ثمانية أسابيع

(60) يوم أي بواقع يوم بعد يوم ملحق رقم (3)

8-3 التجربة الأساسية :-

بعد إختبار محتوى البرنامج وضبطه وذلك بعرضه على مجموعه من الخبراء تم تطبيق البرنامج بعد أخذ القياس القبلي في الفترة من (10 - 13 - 2021 يوم الإثنين إلى غايه يوم (15 - 6 - 2021) يوم الثلاثاء تم أخذ القياسات البعدية يوم الأربعاء بتاريخ (16 - 6 - 2021)

9-3 المعالجات الإحصائية :-

تم المعالجة البيانات الإحصائية عن طريق :-

1 - المتوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

3 - معامل الإلتواء

4- معامل الإرتباط بين متوسطين حسابي مرتبطين

1-4 عرض النتائج :

جدول رقم (1-4) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للالم

ن = 7

قيمه ت المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	ع	س	ع	س	
2.61	0.12	5	0.6	3.5	قياس الالم

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 1.99$

يتضح من خلال الطلاع على الجدول رقم (1-4) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوى (3.5) والانحراف المعياري 0.6 بينما كان المتوسط الحسابي للقياس البعدي = (5) والانحراف المعياري = (0.12) وأن قيمة ت المحتسبة تساوى $2.61 =$ وأن هذه القيمة أكبر من قيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 05.0 تساوى 1.99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للالم

جدول (2-4) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للوقوف

ن = 7

قيمه ت المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	ع	س	ع	س	
2.99	2.40	5	1.2	3	الوقوف

قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.99$

يتضح من خلال الإطلاع على الجدول رقم (4-2) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي (3) والانحراف المعياري (1.2) بينما كانت المتوسط الحسابي لقياس البعدي = (5) والانحراف المعياري يساوي (2.40) وأن قيمة ت المحتسبة = (2.99) وأن هذه القيمة أكبر من قيمه الجدولية عن مستوى الدلالة 0.05 تساوي 1.99 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للوقوف

جدول (4-3) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لقوة العضلات الرجلين

$$n = 7$$

قيمة ت المحتسبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	ع	س	ع	س	
2.89	1.90	21.2	1.1	15.2	للحرقان وتشنج العضلات

قيمة ت الجدولية عن مستوى الدلالة $0.05 = 1.99$

يتضح من خلال الإطلاع على الجدول رقم (4-3) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي = (15.2) والانحراف المعياري يساوي (1.1) بينما كانت المتوسط الحسابي لقياس البعدي يساوي (21.2) والانحراف المعياري يساوي (1.90) وأن قيمة ت المحتسبة تساوي = (2.89). وهذه القيمة أكبر من قيمه الجدولية عن مستوى الدلالة (0.05) تساوي (1.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لقوة عضلات الرجلين .

2-4 مناقشة النتائج :-

يتضح من خلال الإطلاع على الجدول رقم (4-4) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للالم أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي يساوي (3.5) والانحراف المعياري (1.1) بينما كان المتوسط الحسابي لقياس البعدي = (5) والانحراف المعياري يساوي (10.2) وأن قيمة أكبر من قيمه الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (1.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي لقياس درجه الألم .

وبالنظر إلى جدول رقم (4-2) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لقوة عضلات الرجلين يتضح إن المتوسط الحسابي للقياس القبلي لا اختبار الوقوف = (3) بينما كان القياس البعدي (5) وأن قيمه ت المحتسبة تساوي (2.99) وأن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار الوقوف وبالنظر إلى جدول رقم (4-3) والخاص بمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية قوة عضلات الرجلين أن المتوسط الحسابي لقياس القبلي يساوي (15.2) والقياس البعدي يساوي (21.2) وأن قيمة ت المحتسبة تساوي (2.89) وأن هذه

القيمة أكبر من القيمة الجدوليه عن مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.99) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح القياس البعدي .

وهذا يدل على أن البرنامج أداء إلى تحسين عناصر قيد البحث وبمقارنه نتائج هذا البحث بنتائج الدراسات السابقة كدراسة احمد خضر ابوقرين تأثير برنامج تمارينات علاجية على كفاءة عضلات الطرف السفلي لمرضى دوالي الساقين وكذلك دراسة إيمان أحمد محمد محمد السواي " بعنوان تأثير البرنامج المقترح باستخدام التمارينات المائية وتدليك المائي على الألم أسفل الظهر لسيدات وكذلك دراسة ولاء علي محمد عجاج بعنوان: "فاعلية التمارينات والتنبيه الكهربائي لتقوية عضلات البطن لسيدات"، وكذلك دراسة ناهد احمد عبدالرحيم بعنوان "اقتراح برنامج تمارينات علاجية لتشوهات قوامية التي قد تصيب المرأة الحامل قبل وبعد الوضع"؛ أن جميع هذه الدراسات أظهرت أن التمارينات العلاجية لها تأثير على تخفيف الألم لسيدات سواء كانت حامل أم لا باختلاف بعض نوع وشده طريقة تنفذ التمرين من برنامج إلى آخره حسب الحالة الفسيولوجية للسيدة

5-1 الاستنتاجات :-

في ضوء مشكلة الدراسة وحدوث الهينة والمعالجات الإحصائية والاعتماد على النتائج التي تم التوصل إليها ، توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- تطبيق البرنامج العلاجي المقترح قد أثر إيجابياً على دوالي الساقين وتحسنها .
- 2- استخدام البرنامج العلاجي المقترح أدى إلى تحسين معدل النبض أثناء الراحة وضغط الدم الانقباضي لدى السيدات .
- 3- البرنامج العلاجي المقترح قد أثر إيجابياً على زيادة القوة العضلية للساقين وذلك نتيجة لزيادة تحسن الفسيولوجية العامة ودرجة انقباضها فتزداد في القوة والحجم لدى السيدات .
- 2-5 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها ، وفي حدود عينة الدراسة توصي الدراسة بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام البرنامج العلاجي المقترح كوسيلة لعلاج دوالي الساقين للسيدات .
- 2- زيادة الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم ومستمر كعامل وقاية من الإصابة بداء دوالي الساقين .
- 3- إجراء التحاليل الطبيعية المناسبة للوقوف على أسباب الإصابة بدوالي الساقين والمراحل التي تعاني منها السيدات حتى يسهل اتباع الطرق الرياضية والصحية المناسبة لغرض معالجتها .
- 5- إجراء دراسات أخرى للتعرف على تأثير برامج علاجية أخرى على تحسين داء دوالي الساقين للسيدات .

- المصادر والمراجع

إبراهيم خضر أبو قرين

تأثير برنامج تمارين علاجية على
كفاءة عضلات الطرف السفلي لمرض
دوالي الساقين. رسالة ماجستير غير
منشورة

طب العظام والمفاصل دار اسامة
للنشر والتوزيع الطبعة الاولى 2004
أهمية القوام من التوافق النفسي دار
المعارف للنشر والتوزيع الاردن الطبعة
الاولي 2007

اسماعيل الحسيني

امال زكي محمود

لادوالي الساقين بعد اليوم الطبعة
الاولي بيروت 2005

سهيل الصويص (2005) بيروت - لبنان

لا دوالي بعد اليوم

مبادئ علم التشريح لمعاهد الصحية
العالية الطبعة الرابعة علم التشريح
1988

عبدالرحمن محمود الرحيم ، ود. هاني طه العزاوي

امراض المفاصل وانواعها واهميتها ،
محمد الجعفري ، الطبعة الأولى
بغداد 1990، صفحة

محمد الجعفري

اساسيات التمريض دار يافا العلمية
للنشر والطباعة ؛ الطبعة الاولى
2007

محمد سمير سعد

التمارين العلاجية للمرأة الحامل ، ،
العلاج الطبيعي ، دار الهلال القاهرة
2003

محمد قناوي

فاعلية التمارين والتنبيه الكهربائي
لتقوية عضلات البطن للسيدات ؛
دراسة ماجستير غير منشورة 2002

ولاء على محمد عجاج

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
8 - 1	دور العلاج الطبيعي في إعادة تأهيل عضلات الساقين ما بعد الإصابة بدوالي الساقين السيدات من العمر (30-50)	اسامة اعطية قدارة سمير فرج ضو	1
29 – 9	Validation of an Arabic version of the brief pain inventory in Libyan patients with chronic pain	عادل بن يونس	2
50 - 30	A Taxonomic Study of Medicinal Plants in Al Shaafin Reserve, in Musallata - Libya	Adel D. El Werfalyi Salem A. Hassan Alhusein M Ezarzah	3
65 - 51	تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقعي لمسابقة دفع الجلة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة المرقب	مصطفى محمد العويمري فتح الله لامين عبدالعزيز ميلود عمار محمد	4
75 - 66	Physical, Chemical, and Microbiological Analysis of Mud Sediment from Lapindo, Sidoarjo	Emad Eldin Dagdag Salah Eldin Elgarmadi Fathi Ghanem	5
85 -76	دور الاعلام في ترسيخ ثقافة القبول بنتائج الانتخابات	جمعة عبد الحميد شنيب عائشة صالح كجمان	6
91 - 86	الملاحة البحرية عند الفينيقيين 1200ق.م – 450ق.م	عبد الكريم علي نامو	7
104 – 92	علاقة بعض السمات الشخصية بالخلج لدى طالبات السنة الأولى في كلية التربية البدنية جامعة صبراتة	صالح ابراهيم ابوعجيلة عبد المنعم احمد المختار نوري عاشور الشماح	8
132 – 105	الثقافة التنظيمية وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب بالجامعة الأسمرية الإسلامية	هدى فتحي مخلوف نعيمه عمر بص	9
167 – 133	نادي الاتحاد الرياضي ودوره الثقافي والاجتماعي والسياسي في مدينة طرابلس 1943-1969م	جميلة مفتاح الجنزوري عزيزة سليمان اقجام	10
187 - 168	إمكانية تطبيق إدارة الجودة على خدمات التعليم العالي من أجل الحصول على الاعتمادية بجامعة المرقب	حميد رجب السويح محمد مفتاح جابر محمد مسعود عبد الرازق	11
211 - 188	تشاد بين التدخلات الفرنسية والاضطرابات المحلية (1960-1982م) دراسة تاريخية	علي أحمد الدوماني	12
224 - 212	قضية الانتحال في الشعر الجاهلي	فاطمة علي الطبال	13
243 -225	أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الإنسانية.	فتحية علي رمضان بن خير	14

262 - 244	متطلبات اختيار القادة للعمل الإداري بأندية الرياضات البحرية في ليبيا	أسامة سالم محمد الشريف	15
282 - 263	دور الإشراف التربوي في توجيه المعلم المبتدئ أثناء الزيارات الصفية	فوزية أمحمد صابر	16
294 - 283	واقع مستوى الصلابة النفسية لدى معلمات مرحلة التعليم الأساسي بمراقبة تعليم قصر الأخيار "دراسة ميدانية	نجاة سالم عبد الله زريق نجمة عمار الأحيمر	17
318 - 295	مدى فاعلية برنامج إرشادي باللعب في تخفيض النشاط الزائد للأطفال المتأخرين عقلياً بمركز الأمل لدوي الاحتياجات الخاصة مصراتة.	عبد الحميد عبد القادر الرييض	18
325 - 319	التوتر النفسي لمدربي كرة الطاولة في بطولة ليبيا (2021)	فاطمة سالم الشعاب	19
353 - 326	" تأثير انزيمات العضلات الهيكلية والمتغيرات الفسيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي المسافات المتوسطة"	محمد بركة عبد الله حسين الشيخ أحمد محمد المختار أبوبكر محمد	20
391 - 354	ظاهرة الفقر وبعض العوامل المؤدية لها في المجتمع الليبي.	مفتاح ميلاد الهديف د-ونيس محمد الكراتي	21
410 - 392	الآثار الاجتماعية للمخدرات على الشباب الليبي تعاطي المخدرات بين الشباب الليبي	فرج نجم الدين الحراري موسى أحمد موسى	22