

تأثير التأهيل الرياضي على اصابة ثالوث الركبة من خلال برنامج تمرينات علاجية نوعية

أ.د/محمد قذري بكري *

أ.م.د/مها قطب

م.د/ اشرف عبد السلام العباسي

الغرض من هذه الدراسة:

إظهار تأثير التمارين التأويلية للإصابات الثلاثية خلال فترة تقل عن سبعة أشهر؛ ونطاق تأثير هذا على مدى الإحساس بالألم في الركبة المصابة - النطاق الحركي والقوة العضلية حوله ودرجة حجم الاتزان.

المنهجية:

أ) البروتوكول التجريبي:

إدخال المنهجية التجريبية من خلال استخدام المقاييس (ما قبل وبعد - البعدين) وتنفيذ واحد من التمارين النوعية التي تهدف إلى التعافي السريع للوظيفة الرئيسية للركبة مع الحد من شدة الألم على عينة مكونة من (8) لاعبين مصابين يمارسون كرة السلة في نوادي الجيزة والقاهرة والذين تعرضوا للإصابات الثلاثية وتعرضوا جميعاً للتدخل الجراحي بالمنظار. وتراوح أعمارهم بين (25 - 30) سنة خلال موسم التدريب (2013 - 2014).

القياسات المستخدمة:

قياس زاوية الانثناء في مفصل الركبة، والتوسع، وقياس التوازن، وقوة العضلات و قياس العضلات العاملة على مفصل الركبة.

الاستنتاجات:

وأظهرت الدراسة جدوى التمارين التأهيلية النوعية التي تهدف إلى استرجاع الوظائف الرئيسية للساق السفلى المتأثرة بالإصابة الثلاثية في الركبة والتي كانت ممثلة في نطاق الحركة للركبة المصابة وقوة عضلات الفخذ والتوازن و مدى الألم خلال فترة خمسة أشهر لعينة تتكون من ثمانية لاعبين لكرة السلة.