

برامج متنوعة من التمرينات التأهيلية والتدليك

والعلاج المائي للمصابين بآلام أسفل الظهر المزمن
نتيجة السمنة



٠٠٢٠١٠١٢٩٣٣٣

الدكتور
ميثم حماد مرهج الهيتي



٠٠٢٠٣٥٤٤٨٠



الصفحة

الموضوع

3	الآية القرآنية	1
	الفصل الأول	
9	0/1 الإطار العام للبحث	
11	المقدمة ومشكلة البحث	1/1
19	أهمية البحث	2/1
19	الأهمية العلمية للبحث	1/2/1
20	الأهمية التطبيقية للبحث	2/2/1
20	أهداف البحث	3/1
21	فروض البحث	4/1
21	مصطلحات البحث	5/1
	الفصل الثاني	
25	0/2 الإطار النظري والدراسات المرتبطة	
29	القراءات النظرية	1/2
29	السمنة	1/1/2
31	تأثير السن على تركيب الجسم	2/1/2
33	دهن الجسم	1/2/1/2
34	مكونات تركيب الجسم	2/2/1/2
36	أيض الدهون	3/2/1/2
37	حجم الجسم	4/2/1/2
	تقدير التركيب الجسمي بحساب مؤشر	5/2/1/2
41	كتلة الجسم	
44	أشكال السمنة	3/1/2
46	أبحاث عن السمنة - إحصائيات السمنة	1/3/1/2

الصفحة	الموضوع
49	أسباب السمنة 2/3/1/2
51	مضاعفات السمنة 3/3/1/2
56	العمود الفقري 4/1/2
57	تشريح العمود الفقري 1/4/1/2
57	الفقرات 1/1/4/1/2
59	الأربطة 2/1/4/1/2
63	اللفافة بين الفقرات الصدرية والفقرات القطنية 3/1/4/1/2
65	الأقراص الغضروفية بين الفقرات 4/1/4/1/2
67	التركيبة التشريحية للقرص الغضروفي 1/4/1/4/1/2
70	الحبل الشوكي 5/1/4/1/2
72	الجذور العصبية 1/5/1/4/1/2
73	الأعصاب الشوكية 2/5/1/4/1/2
77	الضفائر العصبية 3/5/1/4/1/2
81	الفقرات القطنية 5/1/2
84	مقدار الحركة في المنطقة القطنية 1/5/1/2
86	وظيفة الفقرات القطنية 2/5/1/2
87	الحزام العضلي 6/1/2
88	عضلات المنطقة القطنية 1/6/1/2
97	العضلات التي تتسبب في تمدد الحوض 2/6/1/2
103	آلام أسفل الظهر 7/1/2
108	تصنيف ألم أسفل الظهر 1/7/1/2
113	أنواع آلام أسفل الظهر 2/7/1/2
113	مصادر آلام الظهر 3/7/1/2

الصفحة	الموضوع
116	عوامل الخطر في السمنة 4/7/1/2
118	البرنامج التأهيلي 8/1/2
119	التمرينات التأهيلية 1/8/1/2
	دور النشاط الرياضي (البدني) في علاج 2/8/1/2
121	السمنة
122	التدليك 9/1/2
122	مقدمة عن التدليك 1/ 9/1/2
142	التدليك وعلاقته بالسمنة 2/ 9/1/2
125	أهمية التدليك اليدوي لمنطقة الظهر 3/ 9/1/2
126	تأثير التدليك على أجهزة الجسم المختلفة 4/ 9/1/2
137	أهمية التدليك 5/ 9/1/2
138	العلاج المائي (التأهيل في الوسط المائي) 10/1/2
138	مفهوم العلاج المائي 1/10/1/2
140	خصائص العلاج المائي 2/10/1/2
141	أهداف العلاج المائي 3/10/1/2
142	فوائد العلاج المائي 4/10/1/2
142	مميزات وأغراض العلاج المائي 5/10/1/2
143	درجات حرارة الماء المستخدمة في العلاج 6/10/1/2
144	التأثير الفسيولوجي للعلاج المائي 7/10/1/2
145	أنواع العلاج المائي 8/10/1/2
147	موانع استخدام التمرينات التأهيلية في الماء 9/10/1/2
147	نصائح قدمت للمجاميع الثلاث 11/1/2
148	الدراسات المرتبطة 2/2
148	الدراسات العربية 1/2/2

الصفحة	الموضوع
158	الدراسات الأجنبية 2/2/2
169	التعليق علي الدراسات 3/2/2
	الفصل الثالث
173	0/3 إجراءات البحث
175	منهج البحث 1/3
175	عينة البحث 2/3
177	تجانس العينة 3/3
178	شروط اختيار العينة 4/3
181	بيانات افراد العينة وفق متغيرات الدراسة. 5 /3
182	المجال الزمني 6/3
182	المجال الجغرافي 7/3
183	وسائل وأدوات جمع البيانات 8/3
183	تحديد متغيرات البحث 1/8/3
183	المقابلة الشخصية 2/8/3
184	الفحص الإكلينيكي 3/8/3
184	قياسات البحث 9/3
	القياس التناظري البصري لقياس درجة
184	الألم (VAS) 1/9/3
186	قياس الطول Restameter 2/9/3
186	قياس الوزن Weight Balance 3/9/3
187	تحديد درجة السمنة 4/9/3
	قياس القوة العضلية بواسطة جهاز
187	الأيروكينتك 5/9/3
	استخدم الباحث ادوات اخرى لجمع
189	البيانات 6/9/3

189	القياسات القبلية	7/9/3
189	القياسات البعدية	8/9/3
189	السجلات	10/3
	استمارة جمع البيانات الخاصة بكل	1/10/3
189	مصاب	
190	السجل الطبي الخاص بكل مصاب	2/10/3
190	إقرار المصاب	3/10/3
190	ضبط متغيرات البحث	11/3
191	استطلاع رأي الخبراء	12/3
193	البرامج التأهيلية المقترحة	13/3
193	المرحلة الأولى	1/13/3
193	المرحلة الثانية	2/13/3
194	المرحلة الثالثة	3/13/3
198	الصعوبات التي واجهت الباحث	14/3
198	المعالجات الإحصائية	15/3
	الفصل الرابع	
199	0/4 عرض ومناقشة النتائج	
201	عرض نتائج البحث	1/4
249	مناقشة النتائج وتفسيرها	2/4
	الفصل الخامس	
255	0/5 الاستنتاجات والتوصيات	
257	الاستنتاجات	1/5
258	التوصيات	2/5
263	قائمة المراجع	
263	المراجع العربية	أولاً

271

المراجع الأجنبية

ثانياً

280

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

ثالثاً

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
40	جدول الوزن المثالي	(1)
44	ومؤشر كتلة الجسم (BMI)	(2)
47	احصائية منظمة الصحة العالمية (WHO)	(3)
99	للمسنة في الوطن العربي	(4)
177	المجموعة العضلية التي تحيط بالمنطقة القطنية	(5)
181	مع بيان وظيفة كل عضلة	(6)
201	التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث في	(7)
203	المتغيرات الأولية	(8)
209	التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث في	(9)
213	متغيرات الدراسة	(10)
	الفروق بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات الأساسية	
	الفروق بين المجموعات الثلاثة في	
	متغيرات الوزن ، مؤشر كتلة الجسم ، مستوى	
	الألم ، المدى الحركي (القياس القبلي)	
	الفروق بين المجموعات الثلاثة في عمل عضلات	
	الظهر (القياس القبلي)	
	الفروق بين المجموعات الثلاثة في مخرجات عمل	
	عضلات البطن (القياس القبلي)	