

تأثير استخدام تمارين السلسلة الحركية المفتوحة والمغلقة على استعادة كفاءة مفصل الركبة بعد استئصال الغضروف الهلالي

* ا. م. د. / محمد عودة خليل سالم

ملخص البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير استخدام تمارين السلسلة الحركية المفتوحة والمغلقة على استعادة كفاءة مفصل الركبة بعد استئصال الغضروف الهلالي من خلال معرفة تأثيره على الكفاءة الوظيفية وخفض آلام مفصل الركبة للاعبين وتحسين محيطات الفخذ والسمانة للمصابين بالغضروف الهلالي وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة حيث أجريت الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي -التبعي - البعدي) و على عينة قوامها (٨) لاعبين تمه تقسيمهم عدد (٧) لاعبين للدراسة الاساسية ولاعب واحد للدراسة الاستطلاعية مصابين بالغضروف الهلالي الداخلي وأستخدم الباحث فى القياسات القبليّة والبعديّة مقياس التناظر البصرى لقياس درجة الألم وجهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركى وجهاز الأيزوكينتيك لقياس القوة العضلية للعضلات العاملة لمفصل الركبة للاعبين المصابين بالغضروف الهلالي الداخلي وتم تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة شهور بواقع أربع وحدات تدريبية فى الأسبوع أى إشتمل البرنامج على ٤٨ وحدة تأهيلية.

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى أن برنامج التأهيل المقترح له تأثير إيجابى على خفض درجة الألم والمدى الحركى والقوة العضلية للعضلات العاملة لمفصل الركبة ومحيطات الفخذ والسمانة للاعبين المصابين بالغضروف الهلالي

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بتوجيه نتائج هذا البحث والبرنامج للعاملين فى مجال التأهيل الحركى وإجراء أبحاث أخرى تتناول إستخدام تكتيكات أخرى من برامج التأهيل

الكلمات المفتاحية : تمارين السلسلة الحركية المفتوحة والمغلقة - الغضروف الهلالي

(* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

The effect of using open and closed kinetic chain exercises on the ground after meniscus resection

*** Dr. / Mohamed Ouda Khalil Salem**

Abstract:

The main purpose of the research is to identify the effect of using open and closed kinetic chain exercises on restoring the efficiency of the knee joint after removing the meniscus by knowing its effect on functional efficiency and reducing knee joint pain for players and improving thigh and calf circumferences for people with meniscal cartilage.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the study.

The Researcher used one experimental group using the measurement method (pre- between - post) and on a sample of (Λ) players who were divided by a number were divided into (Υ) players for the basic study and one player for the exploratory study with the inner meniscal cartilage. To measure the degree of pain, a genomic device to measure range of motion, and an isokinetic device to measure the muscle strength of the muscles working in the knee joint for players with internal meniscal cartilage. The program was applied for a period of three months, with four training units per week, meaning the program included ε^Λ qualifying units.

In light of the research procedures, the limits of the sample and the statistical analysis, it was concluded that the proposed rehabilitation program has a positive effect on reducing the degree of pain, range of motion, and muscular strength of the working muscles of the knee joint, thigh and calf circumferences for players with meniscal cartilage.

Within the limits of the research sample and the results reached, the researcher recommends directing the results of this research and program to workers in the field of motor rehabilitation and conducting other research dealing with the use of other techniques from rehabilitation programs.

Keywords: open and closed kinetic chain exercises – meniscus

(*) Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Benha University