دراسة مقارنة لتحديد نسبة انتشار ألم أسفل الظهر لدى ممارسات وغير ممارسات النشاط البدني

د/ محمد سليمان عبد المجيد المغربي

عضو هيأة التدريس بقسم الإصابات والتأهيل الحركي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بنغازي

المستخلص:

إن آلام أسفل الظهر مشكلة تمثل ظاهرة في ظاهرة منتشرة في جميع أنحاء العالم وكذلك في ليبيا, الأمر الذي أدى إلى التفكير في القيام بهذا البحث ليكون دراسة مقارنة للتعرف على نسبة انتشار آلام أسفل الظهر لدى عينة من السيدات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني. حيث تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث, واستبيان رولاندموريس كأداة لجمع البيانات, حيث تم توزيعه على أفراد عينة البحث وعددهن (20) سيدة من غير الممارسات للنشطات البدني من موظفات هيئة التضامن الاجتماعي بمدينة بنغازي, بالإضافة إلى (12) طالبة من ممارسات النشاط البدني من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, وقد تم التوصل إلى النتائج التالية: (1) ارتفاع نسبة انتشار آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث غير الممارسات للنشاط البدني (موظفات هيئة التضامن الاجتماعي, الحدائق– بنغازي). (2) قلة نسبة انتشار آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث الممارسات للنشاط البدني (طالبات كلية التربية البدنية, جامعة بنغازي). وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحث بضرورة ممارسة تمرينات وقائية بصورة منتظمة داخل المكاتب أثناء ممارسة العمل في المهن التي تتطلب الجلوس والوقوف لمدة, وإجراء أبحاث ودراسات علمية على آلام أسفل الظهر و إجراء فحوصات طبية وبدنية دورية على فترات منتظمة.

الكلمات المفتاحية: آلام أسفل الظهر – السيدات الغير ممارسات للنشاط البدني – السيدات الممارسات للنشاط البدني.

A comparative study to determine the prevalence of lower back pain among the women who practice and who do not practice physical activity

Absrtract

Lower back pain is a problem that is a worldwide phenomenon as well as in Libya, which led to the thinking of doing this research as a comparative study to identify the prevalence of lower back pain among a sample of women practicing and non-practicing physical activity.

The descriptive approach was used for its relevance to the nature of the research, and the Rolandmoris questionnaire, as a tool for data collection, as it was distributed to the members of the research sample, which numbered (20) women who did not practice physical activities chosen from the employees of the Social Solidarity Authority in the city of Benghazi, in addition to (12) students who practice

physical activity chosen from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, the following findings were reached:

The high prevalence of lower back pain among the research sample who did not practice physical activity (employees of the Social Solidarity Authority, Al-Hadayek - Benghazi). The low prevalence of lower back pain among the research sample practicing physical activity (Female Students of the Faculty of Physical Education, University of Benghazi).

In the light of these findings, the researcher recommends the necessity of practicing preventive exercises on a regular basis in offices while working in professions that require sitting and standing for a long periods of time, and conducting research and scientific studies on lower back pain as well as conducting periodic medical and physical examinations at regular intervals.

key words ; Lower back pain - women who do not practice physical activity - women who practice physical activity.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد آلام أسفل الظهر من أكثر الأمراض انتشاراً" في العالم وتأتي في المرتبة الثانية بعد نزلات البرد بصفتها سبباً للتردد علي الأطباء سعياً" للعلاج وقد أشارت آخر الإحصاءات إلى أنّ أكثر من 80% من سكان الأرض يعانون من نوبات آلام الظهر في حياتهم .

ويذكر (مكاوي،2019 :87) تعتبر منطقة الظهر أهم المناطق المسؤولة عن كفاءة الحركة والنشاط لدى الإنسان نظراً" لوجود العمود الفقري بها والذي يعد المحور الرئيس لجسم الإنسان والعامل المشترك في جميع أنّشطته الحركية وأعماله اليومية تقريبا"

ويؤكد (يوسف لازم وآخرون، 2006 :28) يعتبر العمود الفقري الدعامة الأساسية لجسم الإنسان ، يحافظ علي استقامته وشكله، لذا لا يخفي أهميته الكبيرة بالنسبة للجسم ونسبة أنّواع الأمراض والإصابات التي من الممكن أنّ يتعرض لها والتي من شأنّها إحداث بعض الآلام والأعراض التي تعيق حركة الجسم ككل، وأنّ آلام أسفل الظهر تعد اليوم من أمراض العصر، وأغلب الذين يعانون منها هم الاشخاص البالغون، كما أنّ دور العمود الفقري والفقرات القطنية بوجه خاص دور كبير في حمل الجسم وكذلك لحمايتها من حدوث الإصابة أثناء الحركة وتعد آلام أسفل الظهر من أكثر الاختلالات التي تصيب الجهازين العضلي والحركي وتحتل تلك الآلام الدرجة الثالثة من حيث ارتفاع العلاج بعد أمراض القلب والشرايين ومرض السرطان

أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أنّ آلام أسفل الظهر أمر شائع في عصرنا هذا، أو يصيب الأشخاص البالغين من سكان العالم، وقد أكّد (محمد صبحي حسانين ،2012 : 24) أنّ آلام أسفل الظهر والأمراض المرتبطة

به تسبّب عجزاً وإعاقة للمريض، وأنّ نسبة آلام الظهر تتراوح بين (70% إلى 90%) في عموم السكان التي تتراوح أعمارهم من (20إلى 55 ، سنة)

كما أشار(Jenis ،1999: 126) أنّ آلام أسفل الظهر تسبب عجزاً" أكبر لدى الأشخاص فوق سن (45 عاماً") عن أي فئة عمرية أخرى وقد أكّدت نتائج دراسة (Murray ،2013 :73) التي استندت إلى دراسة البنك الدولي ومنظمة الصحة العالمية إلى أنّ السنوات الذي يستمر فيها العجز الحركي تتزايد بسبب النمو السكاني والشيخوخة في معظم البلدان حول العالم . كما لوحظ الأسباب الرئيسة لسنوات استمرار العجز الحركي تشمل آلام أسفل الظهر واضطراب اكتئابي كبير من بين الأسباب العشرة الأولى لسنوات الاستمرار مع العجز في كل بلد، وأنّ العبء الاقتصادي لآلام أسفل الظهر كبير جداً" ويستمر في النمو المتزايد على المستوي الدولي.

ولقد أكدت دراسة (Srinivas ، 2012 :71) أنّ أسباب حدوث آلام أسفل الظهر راجع للجلوس لساعات طويلة ومتواصلة وقلة الحركة وعدم ممارسة النشاط الرياضي والبدني أو عند رفع الأشياء وحملها والجهد البدني الزائد مع ضعف اللياقة البدنية.

يتضح مما سبق أنّ آلام أسفل الظهر مشكله تمثل ظاهرة في أنّحاء العالم، وفي ليبيا أيضاً هذا مما دفع الباحث لإجراء هذا البحث بعنوان دراسة مقارنة لتعرف على نسبة أنّتشار آلام أسفل الظهر لدى ممارسات وغير ممارسات النشاط البدني.

أهداف البحث :

1- التعرف علي نسبة آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث لغير ممارسات النشاط البدني (موظفات هياة التضامن الاجتماعي الحدائق مدينة بنغازي).

2- التعرف على نسبة آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث الممارسات لنشاط البدني (طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي).

فروض البحث:

1- توجد نسبة عالية في آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث لغير ممارسات لنشاط البدني (موظفات هيأة التضامن الاجتماعي الحدائق مدينة بنغازي).

2- توجد نسبة قليلة في آلام أسفل الظهر لدي عينة البحث لممارسات النشاط البدني (طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

آلام أسفل الظهر: Low back pain

ويعرفه (عزالدين عبد الوهاب،2001 :15) هي نوبات من الألم بالظهر تحدث فجأة قد تكون حادة وقد تتحوّل إلى مشكلة مزمنة أو متكررة ترجع لأسباب متعددة قد تنشأ عن سبب عضوي أو أسلوب حياة أو عوامل وراثية لغير ممارسات النشاط البدني:

الموظفات بهيأة التضامن الاجتماعي ويعملن طول اليوم عملاً مكتبياً خلال ساعات الدوام من الساعة 8– 2 ظهرا" وغير ممارسات النشاط البدني (تعريف إجرائي)

ممارسات النشاط البدني:

طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي يدرسن ثلاثة أيام في الأسبوع محاضرات عملية بالملاعب بواقع 4 ساعات كل يوم تحت إشراف أعضاء هيأة تدريس متخصصين (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

3–1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث

3–2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين موظفات هيأة التضامن الاجتماعي التي تتراوح أعمارهن من (20– 30) سنة فكأنّ عددهن (20) موظفه يمثلن نسبة (57%) من المجموع الكلي للعينة وغير ممارسات لنشاط البدني، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فكأنّ عددهن (12) طالبه ويمثلن نسبه (80 %) من المجموع الكلي للعينة وممارسات لنشاط البدني.

3–3 مجالات البحث:

المجال المكاني: إدارة هيأة التضامن الاجتماعي الحدائق مدينة بنغازي، قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي

المجال الزمني: 21–4 إلى 24–4 – 2019

المجال البشري: موظفات هيأة التضامن الاجتماعي الحدائق مدينة بنغازي، طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي

جدول (1): يبين اختيار عينة البحث.

العينة	عدد افراد عينة المجتمع الكلي (20–50) سنه	عدد عينة البحث (20–30) سنه	%
موظفات هيأة التضامن الاجتماعي بنغازي	35	20	%57
طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي	15	12	% 80

شروط اختيار العينة:

1- العينة من الإناث فقط

2- تم استبعاد الموظفات التي يمارسن النشاط البدني

3- تم اختيار المرحلة العمرية (20– 30) سنه استنادا" علي دراسات وأبحاث علميه تؤكد أنّ هذه المرحلة بداية الشعور فيها بألم الظهر

4- تم استبعاد طالبات الدراسات العليا بالكلية

أدوات المستخدمة في البحث :

أ- **استبانة رولاندموريس:** تتكون استبانة رولاندموريس من (24) عبارة حيث يقوم أفراد العينة بالإجابة على عبارات الاستبانة بعد قرأت كل جملة من جمل الاستبانة ووضع علامة (√) داخل المربع المقابل لجملة التي تصف حالته ويترك الجملة التي لاتصف حالته .

ب-المصادر والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع البحث

الدراسات الأساسية للبحث:

تم توزيع استبانة رولاندموريس علي أفراد عينة البحث من غير الممارسات لنشاط البدني وعددهن (20) من موظفات هيأة التضامن الاجتماعي مدينة بنغازي ومن ممارسات النشاط البدني وعددهن (12) طالبه من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المعالجات الإحصائية المستخدمة

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء} \times 100}{\text{الكل}}$$

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : دراسة سامح علي السيد (1993)، عنوان الدراسة: تحديد نسبة حدوث آلام أسفل الظهر بمصنع الحديد والصلب وأسبابه وكيفية تجنبه. هدف البحث: تحديد نسبة حدوث آلام أسفل الظهر بمصنع الحديد والصلب وأسبابه وكيفية تنبه .منهج البحث: استخدم الباحث المنهج المسحي .عينة البحث:

المجموعة الأولى عددها (300) عامل من فئة السن (17 – 59) سنه وهي مجموعه تقوم بأعمال يدويه ثقيلة

المجموعة الثانية عددها (200) عامل من فئة السن (16 – 60) سنة مما يجلسون فترات طويلة معظم فترات العمل.

أهم نتائج البحث: توصل الباحث إلى أنّ آلام أسفل الظهر تنتشر وتزيد بين العمال الذين يقومون بأعمال يدوية ثقيلة أكثر من العمال الذين يجلسون فترات طويلة وتزيد في العمال فوق (50) سنه بينما كأنّت آلام أسفل الظهر أقل في العمال الذي تتراوح اعمارهم بين (17– 30) سنة

الدراسة الثانية: دراسة هشام أحمد سعيد (2006)،عنوان الدراسة: تأثير برنامج تأهيلي مقترح مصاحب لبعض تأثيرات الألم لمصابي أسفل الظهر. هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تأهيلي مقترح لتخفيف آلام أسفل الظهر. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: (14) لاعباً من اللاعبين المسجلين بأنّدية الصيد الزمالك المصابين بالأم أسفل الظهر في المرحلة العمرية (18 – 23) سنه

نتائج الدراسة: كأنّت أهم نتائج الدراسة لصالح القياس البعدي لتحسين سرعة الاستشفاء من آلام أسفل الظهر.

الدراسة الثالثة: دراسة HubleyKozey (2003) ، عنوان الدراسة : استخدام تمرينات تأهيلية لتخفيف آلام أسفل الظهر. هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى مدى تأثير تمرينات تأهيلية على تخفيف آلم أسفل الظهر.عينة الدراسة: عينة من السائقين.المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى هناك فروقاً دالة إحصائيا" بين القياسين لصالح القياس البعدي

الدراسة الرابعة: : دراسة Kolt ,G.S (2003)،عنوان الدراسة : إعادة تأهيل لمرضي الآلام أسفل الظهر. هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تأهيلي حركي باستخدام التمرينات التعويضية لتحسين عضلات أسفل الظهر. عينة الدراسة: بلغت عينة البحث (1059 مريض (71) رجال (34) سيدات من المرضي المترددين علي عيادات العلاج الطبيعي والتأهيل. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

نتائج الدراسة: بلغت نسبة التحسن 87,7% نتيجة استخدام التمرينات التأهيلية بالعيادة والمنزل وكأنّ من أهم النتائج أنّ المتابعين الناتج عن التمرينات التأهيلية لمرضي آلام أسفل الظهر أدّى إلى تخفيف اللام الناتجة .

الدراسة الخامسة:دراسة أيمن فاروق مكاوي (2019)،عنوان الدراسة: برنامج تأهيلي حركي وفق نموذج مقترح لمسببات آلام أسفل الظهر على العجز الحركي. هدف الدراسة: يهدف البحث إلى تحديد مسببات آلام أسفل الظهر وتأثيرها على العجز الحركي. المنهج المستخدم: استخدام الباحث المنهج التجريبي. عينة الدراسة: عينة من الأفراد الذين لديهم آلام أسفل الظهر في عيادات ومراكز التأهيل البالغ عددهم (250) مريضاً

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التأهيلي وتحسين حالة المرض وتخفيف الآلام.

التعليق على الدراسات السابقة:

- **عينات الدراسة:**

اختلفت الدراسات السابقة في عينات الدراسة حيث كانت في الدراسة الأولى سامح علي السيد (1993) عينه من عمال مصنع الحديد والصلب، أما في الدراسة الثانية هشام سعيد (2006) عينه من اللاعبين وفي الدراسة الثالثة هابلي كوزي HubleyKozey (2003) كأنّت العينة من السائقين وفي الدراسة الرابعة كولت وجي اس Kolt,G.S (2003) العينة كأنّت من مرضي المترددين علي عيادات العلاج الطبيعي ومراكزها.

وفي الدراسة الخامسة أيمن فاروق مكاوي (2019) كأن أفراد العينة من مرضي آلام أسفل الظهر.

المنهج المستخدم:

استخدم جميع الباحثين المنهج التجريبي ماعدا دراسة سامح علي السيد (1993)

فقط استخدم المنهج المسحي.

النتائج:

توصلت نتائج كل الدراسات أنّ البرامج التأهيلية العلاجية جميعها كأن لها تأثير في تحسين وتخفيف آلام أسفل الظهر.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

ISSN 1871 – 2523 :للنسخة الإلكترونية

استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار عينة البحث حيث كأنت العينة من موظفات وطالبات بالكلية، كما استفاد في وضع عنوان البحث، وكذلك في الأهداف والفروض، وفي اختيار منهج البحث، ومناقشة النتائج.

جدول (2): يبين التكرارات والنسب المئويةلاستجابات عينة البحث غير الممارسات النشاط البدني علي مقياس رولاندموريس ن = 20

رقم العبارة	نعم		أحياناً		لا	
	ت	%	ت	%	ت	%
-1	12	%60	6	%30	2	%10
-2	14	%70	3	%15	3	%15
-3	11	%55	7	%35	2	%10
-4	12	%60	6	%30	2	%10
-5	13	%65	6	%30	1	%5
-6	13	%65	5	%25	2	%10
-7	12	%60	6	%30	2	%10
-8	10	%50	7	%35	3	%15
-9	16	%80	3	%15	1	%5
-10	12	%60	7	%35	2	%10
-11	12	%60	7	%35	2	%10
-12	13	%65	6	%30	1	%5
-13	13	%65	5	%25	2	%10
-14	13	%65	7	%35	3	%15
-15	14	%70	5	%25	1	%5
-16	12	%60	6	%30	2	%10
-17	9	%45	7	%35	4	%20
-18	12	%60	7	%35	1	%5
-19	12	%60	5	%25	3	%15
-20	13	%65	6	%30	1	%5
-21	16	%80	3	%15	1	%5
-22	15	%75	4	%20	1	%5
-23	16	%80	3	%15	1	%5
-24	8	%40	9	%45	3	%15

ISSN 1871 – 2523 :للنسخة الإلكترونية

تشير نتائج جدول (2) الخاص بإجابات أفراد عينة غير الممارسات للنشاط البدي في عبارات مقياس رولاندموريس أنّ أعلى نسبه من 50% للاستجابة (نعم) كأنّت في العبارات الآتية: (19،18،16،15،14،13،12،11،10،9،8،7،6،5،4،3،2،1، 23،22،21،20) حيث تراوحت النسب المئوية لهذه العبارات من (50% إلى 80%) أما العبارات التي كانت نسبتها أقل من 50% هي (17، 24) حيث تراوحت النسب المئوية لهذه العبارتين على التوالي من (45% إلى 40%) أما في الاستجابة (أحياناً) لا توجد إجابة أعلى من 50% وكانت جميع عبارات المقياس نسبتها أقل من 50% وهي (24،23،22،21،20،19،18،17،16،15،14،13،12،11،10،9،8،7،6،5،4،3،2،1)، وتراوحت النسب المئوية لهذه العبارات من (15%إلى 45%). وفي الاستجابة (لا) لا توجد إجابة نسبتها أعلى من 50 % حيث كانت جميع العبارات نسبتها أقل من 50% وهي (17،16،15،14،13،12،11،10،9،8،7،6،5،4،3،2،1 ،24،23،22،21،20،19،18)، وتراوحت النسب المئوية لهذه العبارات من (5% إلى 20%)

جدول(3) :يبين التكرارات والنسب المئوية لاستجابات عينة البحث الممارسات للنشاط البدني علي مقياس رولاندموريس

ن = 12

رقم العبارة	نعم		أحياناً		لا	
	ت	%	ت	%	ت	%
1 -	1	%8,33	2	%16,66	9	%75
2-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
3-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
4-	1	%8,33	2	%16,66	9	%75
5-	2	%16,66	2	%16,66	8	%66,66
6-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
7-	2	%16,66	1	%8,33	9	%75
8-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
9-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
10-	1	%8,33	1	%8,33	9	%75
11-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
12-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
13-	2	%16,66	2	%16,66	8	%66,66
14-	3	%25	2	%16,66	7	%58,33

15-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
16-	1	%8,33	2	%16,66	9	%75
17-	2	%16,66	2	%16,66	8	%66,66
18-	2	%16,66	1	%8,33	9	%75
19-	2	%16,66	1	%8,33	9	%75
20-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
21-	1	%8,33	1	%8,33	10	%83,33
22-	1	%8,33	2	%16,66	9	%75
23-	2	%16,66	2	%16,66	8	%66,66
24-	2	%16,66	1	%8,33	9	%75

تشير نتائج جدول (3) الخاص بإجابات أفراد العينة الممارسات للنشاط البدني في عبارات مقياس رولاندموريسلا توجد عبارات أعلى من نسبة 50% للاستجابة (نعم) حيث كانت جميع العبارات نسبتها أقل من 50% من العبارة (1إلى 24) حيث تتراوح النسب المئوية من (8,33% إلى 25%) أما في الاستجابة (أحياناً) لا توجد عبارات نسبتها أعلى من 50% حيث جميع النسب أقل من 50% من العبارات (1إلى 24) وتراوحت النسب المئوية في هذه العبارات من (8,33% إلى 16,66%) أما في الاستجابة (لا) كأنّت جميع العبارات المقياس من (1إلى 24) نسبتها أعلى من 50% حيث تراوحت النسب المئوية من (66,66% إلى 83,33)

مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بإجابات أفراد عينة البحث غير ممارسات لنشاط البدني في عبارات مقياس رولاندموريس كأنّت نتيجة الإجابات (بنعم) (22) عبارة من أصل (24) عبارة نسبتها أعلى من 50% وهذه الإجابات تعبّر عن أراء أفراد العينة الغير ممارسات لنشاط البدني مما يدل علي أنّهم يعانون من آلام أسفل الظهر ويعزي الباحث هذا إلى ضعف عضلات الظهر بسبب الجلوس لساعات طويلة ومتواصلة في المكاتب وعدم ممارسة الأنّشطة الرياضية والتمرينات البدنية وقلة الحركة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة (زبشي وآخرين، 2016: 21) أنّ عدم ممارسة الأنّشطة الرياضية بانتظام قد يسبب بعض آلام أسفل الظهر والتشوهات القوامية نتيجة الاعتياد على الأوضاع الجسمية الخاطئة.

كما أشارا(Claudin ،1998 :189) إلى ضرورة ممارسة التمرينات التعويضية بصفه مستمرة خاصة للعضلات التي تتخذ وضع معين باستمرار وذلك لمنع حدوث أي انحرافات قواميه وآلام بالظهر.

أما بالنسبة لاستجابة أراء أفراد العينة في الميزانين (أحياناً"– لا) تعد إجابتهم أقل من 50% فهي غير مؤثرة .

يتضح من الجدول (3) الخاص بإجابات أفراد العينة ممارسات النشاط البدني في عبارات مقياس رولاندموريس كانت أعلى نتيجة للإجابات (بنعم) (24) عبارة وهي جميع عبارات المقياس نسبتها أعلى من 50% وهذه الإجابات تعبّر عن أراء أفراد العينة من الممارسات لنشاط البدني مما يدل على عدم وجود آلام بالظهر، ويعزو الباحث ذلك أنّ ممارسة النشاط البدني بصورة مستمرة ومنظمه له دور كبير في تقوية الجسم بصفه عامه ويحميه من الانحرافات القوامية والأمراض وآلام الظهر .

كما يعزو الباحث أنّ المهام التي تجتهد في تحقيقها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في إطار الاهداف التي تصر عليها والمتمثلة في تكوين جيل رياضي سليم بدنيا" وصحياً" واجتماعياً" ونفسيا"

وتتفق نتيجة هذا البحث مع دراسة(Khokhawala ،2019: 36)أنّ ممارسة التمارين البدنية المنتظمة تكون فعاله من الحد آلام أسفل الظهر وتقوي عضلات الظهر.

كما تتفق هذه نتيجة مع ما أكّده (عزالدين عبد الوهاب ،2001: 36) أنّ ممارسة التمرينات البدنية الحركية يساعد على تخفيف آلام أسفل الظهر وتنميه القوه العضلية ومرونة المنطقة القطنية.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة (إيهاب محمد ومحمد سامي ،2019: 21)أنّ ممارسة برنامج حركي يشتمل علي تمرينات استاتيكية وديناميكية يساعد علي تحسن القوه العضلية لمختلف عضلات الجسم خاصة عضلات المنطقة القطنية وعضلات الظهر مما يقلل الضغط الواقع علي العصب، وبالتالي يخفف آلام المنطقة القطنية .

النتائج والتوصيات:

النتائج:

بعد عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينة البحث توصل إلى النتائج الآتية: –

1– ارتفاع نسبة انتشار آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث الغير ممارسات النشاط البدني (موظفات هيأت التضامن الاجتماعي الحدائق بنغازي)

2– قلة نسبة انتشار آلام أسفل الظهر لدى عينة البحث الممارسات النشاط البدني (طالبات كلية التربية البدنية جامعة بنغازي)

التوصيات:

من واقع النتائج البحث يوصي الباحث بتوصيات الآتية:–

1- نشر الوعي الصحي بين الموظفين لإكسابهم العادات القوامية السليمة.

2- ضرورة ممارسة تمرينات وقائية بصورة منتظمة داخل المكاتب أثناء العمل في المهن التي تتطلب الجلوس والوقوف لمدة طويلة.

3- إجراء أبحاث ودراسات علميه على آلام أسفل الظهر.

4- إجراء كشف وفحوصات طبيه وبدنيه ودوريه على فترات منتظمة.

قائمة المصادر:

المصادر العربية:

- أيمن فاروق مكاوي(2019) برنامج تأهيلي حركي وفق نموذج مقترح لمسببات آلام أسفل الظهر علي العجز الحركي ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية.
- إيهاب محمد عماد ومحمد سامي عبد العزيز (2019) تأثير برنامج تأهيلي لتقليل آلام أسفل الظهر لدى الرياضيين، جامعة بنها ، كلية التربية البدنية للبنين مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- زيشي وآخرون (2016) دراسة مقارنه لبعض الانحرافات القوامية بين التلاميذ الممارسين للرياضة وغير الممارسين، جامعة مستغنام، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ، العدد الأول.
- سامح علي السيد (1993) تحديد نسبة حدوث آلام أسفل الظهر بمصنع الحديد والصلب وأسبابه وكيفية تجنبه ، جامعة القاهرة ، كليه التربية البدنية الرياضية.
- عزالدين عبد الوهاب (2001) تأثير التمرينات العلاجية على تخفيف آلام الظهر ، جامعة القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين.
- محمد صبحي حسانين (2012) القياس والتقويم في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- محمد عادل رشدي : العلاج الطبيعي ونقاط تفجير الألم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2017
- هشام أحمد سعيد(2006) تأثير برنامج تأهيلي مقترح مصاحب لبعض تأثيرات الألم لمصابي أسفل الظهر، بحث منشور ، مؤتمر علمي ، الأردن.
- يوسف لازم وآخرون. (2006) تأثير بعض التمرينات العلاجية في جنف العمود الفقري وبعض عناصر اللياقة لبدنيه للتلاميذ بأعمار 12- 14 سنه ، المؤتمر الثالث لعلوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية ، جامعة السابع من أبريل ، كلية التربية البدنية.

مصادر باللغة الإنجليزية:

- Claudine Sherrilll(1998) Adapted physical Activity Redeation and Sport Crssdiscipimary and lifespon "Library of congress castalog .
- Jenis An Hs , March L, Brooks P, et al (2014) The global burden of low back pein : estimates from the Global Burden of Disease study . Ann. Rheum. Dis.
- Hubley Kozey (2003) muscle activation during exercises to improre low back pain, arch – pgys –med – rehabli , Dalhousie uni , canda.

- Khokhawala A.M. Gaurav R (2019) The effects of lumbar stabilization exercises on a swiss ball in patients with mechanical low back pain Int J physiother. Vol 6 (1),17-22,February .
- Kolt, g-s (2003) adherence to rehab ilition patients with low back pain, faculty of health auskland university to technology, punewzealand.
- Murray. C.J.L; Lopez, A.D.(2013) measuring the global burden of disease.N. Engl .J. Med.
- Srinivas SV, DeyoRA.Berger ZD(2012) Application of " less is more" to low back bain. Arch ives of internal medicine . JUL