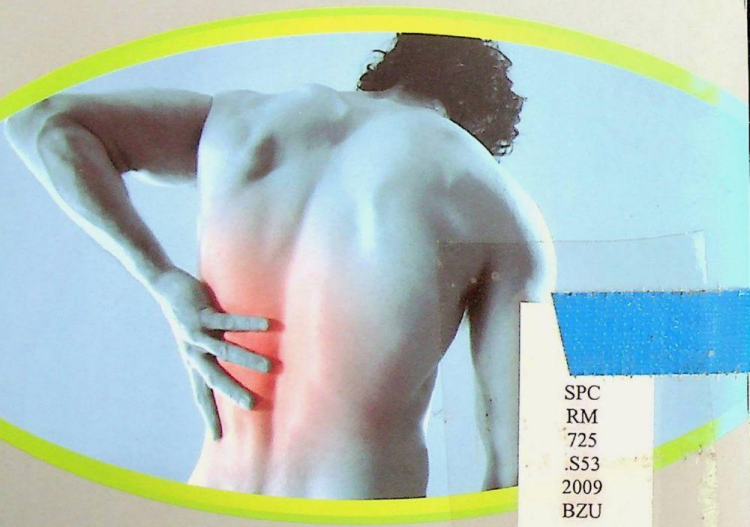


# الحركة

أداة تشخيص ووسيلة للعلاج



SPC  
RM  
725  
.S53  
2009  
BZU

بحث وإعداد : كمال شمشوم  
دائرة التربية الرياضية - كلية الآداب

2009

# الحركة

## أداة تشخيص ووسيلة للعلاج

SPC  
RM  
725  
853  
2009  
BZU



C. 9  
14-12-2009  
المكتبة  
الخاصة

بحث وإعداد : كمال شمشوم  
دائرة التربية الرياضية - كلية الآداب

2009

تصوير: شيرين لجيب  
حركات الاختبارات، الطالب وليد الريماوي



# الفهرس

الرقم	العنوان
4	الحركة أداة تشخيص ووسيلة للعلاج .....
5	مواقع العضلات المستهدفة بالإختبارات .....
6	عضلات الصدر الكبيرة .....
9	عضلة ثني الورك .....
11	العضلة المستقيمة للمعدة .....
13	عضلات الفخذ المستقيمة - الجهة الأمامية .....
15	عضلات مد الظهر - منطقة الفجرات الصدرية .....
17	عضلات تثبيت لوحتي الكتف .....
19	عضلات ثني الفخذ - الجهة الخلفية .....
21	العضلات الكبيرة والمتوسطة والصغيرة للمقعدة .....
24	المراجع .....

# الحركة أداة تشخيص ووسيلة للعلاج

## لغة الجسم

تتمثل لغة الجسم في اللياقة والشكل كما في الحركة وأجزاء القوام، وعندما نقوم بتحريك الجسم في عدة أوضاع معينة ومحددة نكون قد حصلنا على التفسير الملائم لهذه اللغة. يمكننا هنا تصميم عدة اختبارات للعضلات الوظيفية بهدف التشخيص والعلاج.

## الاختبارات الوظيفية للعضلات

هي عبارة عن اختبارات للعضلات الرئيسية في الجسم، التي لها مهام وظيفية يستخدمها الفرد في تسهيل حركته وقدراته الجسمية بشكل عام، ومن خلال هذه الاختبارات يمكن تحديد مراكز ضعف العضلات أو قصرها إن وجدت، وكيفية علاجها الطبيعي بالتمارين المحددة لها. وفيما يلي العضلات الرئيسية المشمولة ضمن هذه الاختبارات:-

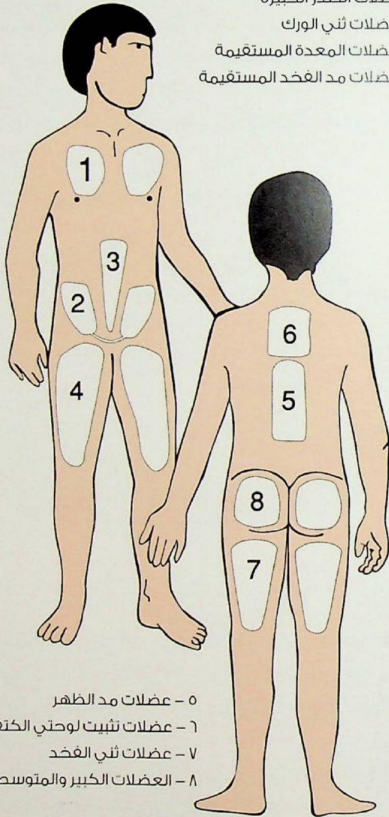
- ١ - عضلات الصدر الكبيرة.
- ٢ - عضلات ثني الورك.
- ٣ - عضلات المعدة المستقيمة.
- ٤ - عضلات مد الفخذ المستقيمة.
- ٥ - عضلات مد الظهر.
- ٦ - عضلات تثبيت لوحتي الكتف.
- ٧ - عضلات ثني الفخذ.
- ٨ - العضلات الكبيرة والمتوسطة والصغيرة للمقعدة.

يهدف هذا الكتيب لسد حاجات المجتمع خاصة المراكز والأندية الرياضية والمدارس والجامعات من حيث التوعية والاهتمام باللياقة البدنية لا سيما وأن الحياة العصرية بكل ما توفره من وسائل الراحة والخمول وقلة الحركة بالإضافة إلى اتخاذ الأوضاع الجسمانية الخاطئة بحكم الوظيفة والعمل ما يؤدي إلى هذا الضعف والقصر في العضلات المذكورة

## لمتابعة خطوات الاختبارات:

يرمز للذي يقوم بالاختبار بالرمز (أ)  
والذي يقام عليه الاختبار بالرمز (ب)

- ١ - عضلات الصدر الكبيرة
- ٢ - عضلات ثني الورك
- ٣ - عضلات المعدة المستقيمة
- ٤ - عضلات مد الفخذ المستقيمة

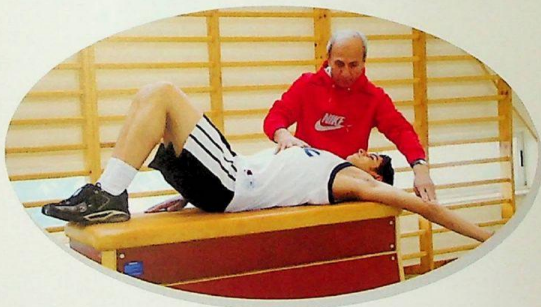


- ٥ - عضلات مد الظهر
- ٦ - عضلات تثبيت لوحتي الكتف
- ٧ - عضلات ثني الفخذ
- ٨ - العضلات الكبير والمتوسطة والصغيرة للمقعدة

# اختبار الإطالة

## عضلات الصدر الكبيرة

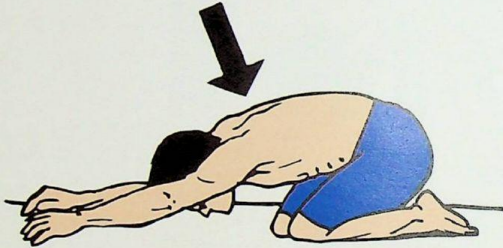
- يقوم (ب) بالاستلقاء على الظهر مع ثني الساقين من على طاولة الاختبار.
- يقوم (أ) بتثبيت صدر (ب) بإحدى اليدين استعداداً للاختبار.
- يبدأ الاختبار بتحريك إحدى ذراعي (ب) على شكل نصف دائرة والوصول بها إلى أبعد مدى خارجاً مع ميلان.
- أثناء عملية تحريك الذراع يتوجب القيام بعملية الزفير بقوة.



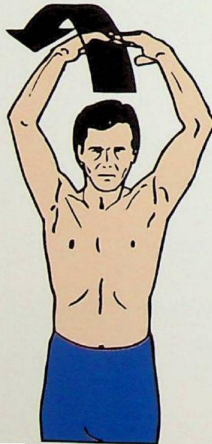
- في حالة وصول الجزء العلوي من ذراع (ب) بسهولة على سطح طاولة الاختبار يعني ذلك أن عضلات الصدر الكبيرة غير قصيرة وهي في وضع جيد.
- في حالة وصول الجزء العلوي من ذراع (ب) لسطح طاولة الاختبار بمساعدة (أ) يعني ذلك أن عضلات الصدر قصيرة بشكل متوسط.
- في حالة عدم وصول الجزء العلوي من ذراع (ب) لسطح طاولة الاختبار حتى مع المساعدة يعني ذلك أن عضلات الصدر قصيرة قصراً شديداً.

## التمرين العلاجي: إطالة عضلات الصدر الكبيرة

من وضع الجثو وفرد الذراعين أماماً على سطح أرضية التمرين يتم التمرين بتكرار خفض ورفع الجذع  $3 \times 20$  ثانية.



من وضع الوقوف وملامسة رؤوس أصابع اليدين فوق الرأس، يتم التمرين بتكرار سحب الذراعين للخلف  $3 \times 20$  ثانية.

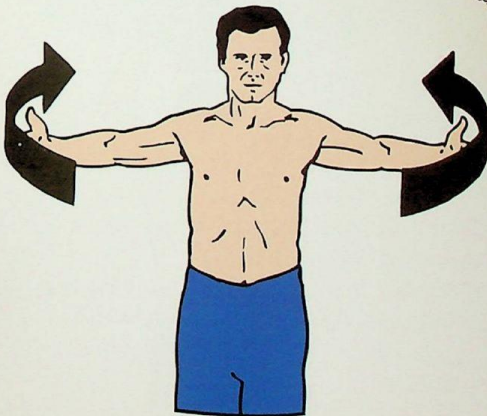




وضع الذراع اليسرى ممدودة على سطح أرضية الاختبار بحيث يلامس الكتف الأرض. يتم الاختبار بدوران الجذع للجهة اليمنى مع الاستناد على الذراع اليمنى، مع التكرار والتبادل. ٣x٢٠ ثانية على الجهتين.



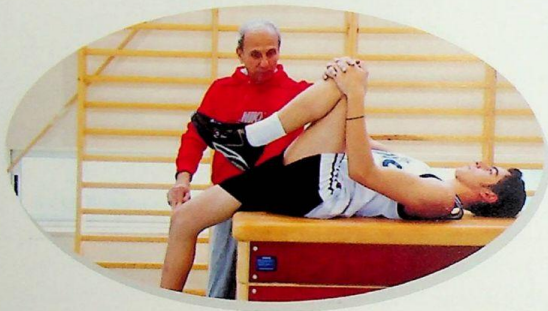
من وضع الوقوف والذراعين جانباً بحيث يكون الإبهام إلى أعلى. يتم التمرين بسحب الذراعين الممدودتين للخلف مع التكرار. ٣x٢٠ ثانية



# اختبار الإطالة

## عضلة ثني الورك

- يقوم (ب) بالاستلقاء على الظهر بحيث تكون المقعدة على حافة طاولة الاختبار، يتبع ذلك سحب الساقين أولاً اتجاه الصدر ثم إحضار إحداها لوضع الاختبار.
- استعداداً للاختبار تسحب ركبة الساق غير المعنية بالاختبار نحو الصدر بكلتا يدي (ب) بمساعدة (أ) بحيث تصبح الفقرات الصدرية ملاصقة لسطح طاولة الاختبار.

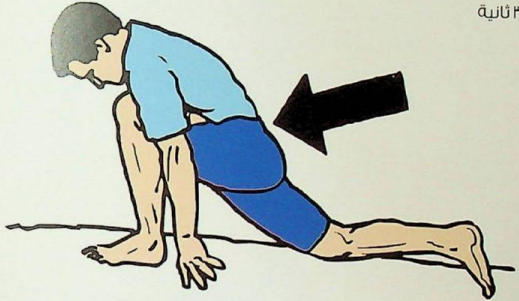


- يبدأ الاختبار بمد ورك الساق التي يتم عليها الاختبار مع إبقاء مفصل الركبة مثنياً إلى أسفل.
- في حالة وصول الورك المد الكامل بوضوح إلى أسفل يعني ذلك عدم قصر عضلة الثني.
- في حالة استقرار الورك بوضع أفقي يعني ذلك قصر متوسط بالعضلة.
- في حالة عدم وصول الورك الأفقي رغم المساعدة من (أ) فإن ذلك يعني قصراً حاداً في العضلة.

## التمرين العلاجي : إطالة عضلة ثني الورك - مفصل الورك

من وضع القرفصاء واليدين على الأرض تسحب إحدى الساقين إلى الخلف لأبعد مدى مع التكرار والتبادل.

٣x٢٠ ثانية



من وضع الاستلقاء على الظهر من على حافة طاولة الاختبار يبدأ التمرين بمسك إحدى الركبتين وسحبها لأبعد مدى تجاه الصدر حتى تصبح الفقرات الصدرية ملامسة لسطح طاولة الاختبار، في حين تترك الساق الأخرى مريحة وممتدلية من على حافة الطاولة.

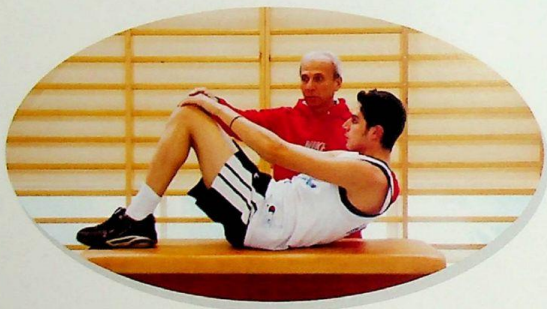
٣x٢٠ ثانية مع التبادل



# اختبار القوة

## العضلة المستقيمة للمعدة

- يأخذ (ب) وضع الاستلقاء على الظهر من على طاولة الاختبار مع ثني الركبتين.
- استعداداً للاختبار، يجب على (ب) إبقاء أسفل القدمين ملامساً لسطح طاولة الاختبار مع تثبيتها بالضغط عليها من قبل (أ).

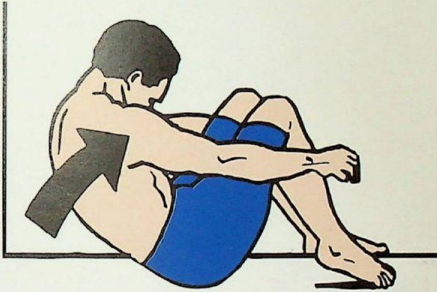


- يتم اختبار (ب) بمحاولة رفع الجذع ببطء للوصول باليدين تجاه الركبتين مع إبقاء الحوض وأسفل الظهر على ملامسة سطح طاولة الاختبار.
- في حالة وصول رؤوس أصابع يد (ب) للركبتين مع امتداد الذراعين بمستوى الكتفين، يعني ذلك عدم ضعف العضلة المستقيمة للمعدة.
- في حالة عدم القدرة بالوصول بالحركة كالسابق والوصول فقط بالذراعين أمام الصدر وبشكل متقاطع يعني ذلك ضعف متوسط في العضلة المذكورة.
- عدم القدرة على النهوض بالجذع بتأناً والاكتفاء بدفع الذراعين جانب الجسم بدلاً للحركة المطلوبة، مما يعني ضعفاً شديداً في عضلة المعدة المذكورة.

## التمرين العلاجي : تقوية العضلة المستقيمة للمعدة

من وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الساقين ومد الذراعين أماماً. يبدأ التمرين برفع الرأس أولاً والاستمرار برفع الجزء العلوي للجسم فقرة بعد الأخرى حتى تبدأ القدمان فقدان ملامسة الأرض

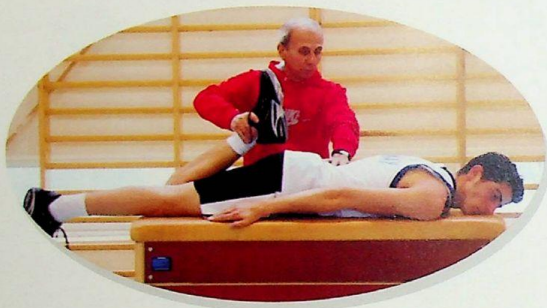
١٠ مرات تكرار



# اختبار الإطالة

## عضلات الفخذ المستقيمة - الجهة الأمامية

- يأخذ (ب) وضع الانبطاح على البطن من على طاولة الاختبار مع توازي الساقين.
- استعداداً للاختبار يقوم (أ) بتثبيت حوض (ب) باليد.

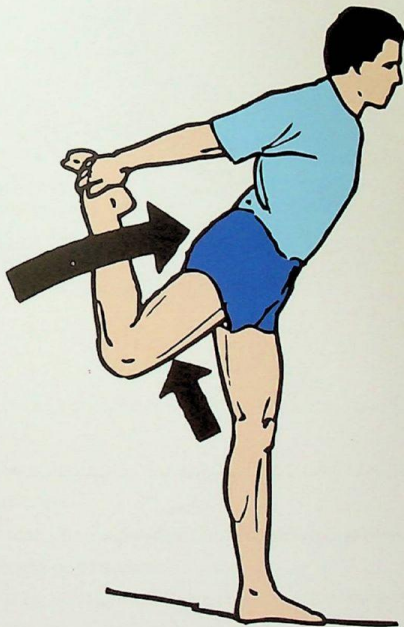


- تتم حركة الاختبار عندما يقوم (أ) بثني ساق (ب) محاولاً إيصال كعب قدمه إلى مقعدته.
- في حالة وصول الكعب إلى المقعدة بمساعدة بسيطة من (أ) يعني ذلك عدم قصر عضلة الفخذ.
- في حالة وصول الكعب مسافة (١٥) سم كحد أقصى عن المقعد يعني ذلك قصراً ما في العضلة المذكورة.
- في حالة وصول الكعب مسافة أكبر من (١٥) سم عن المقعد فإن ذلك يعني قصراً حاداً في عضلة مد الفخذ.

## التمرين العلاجي : إطالة عضلات مد الفخذ المستقيمة

الوقوف على قدم واحدة مع السند بإحدى اليدين على طاولة أو حائط. يبدأ التمرين بمسك اليد اليمنى لظهر القدم اليمنى وسحب الساق إلى أعلى ومن خلال ذلك يتم ثني مفصل الركبة بشكل أشد مع التكرار والتبادل.

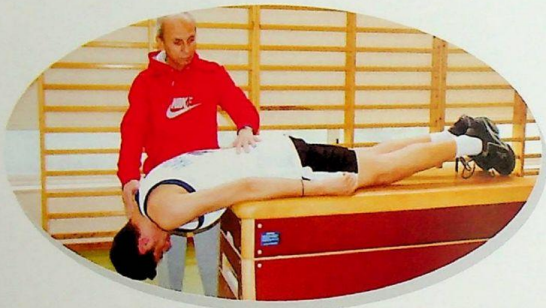
٣x٢٠ ثانية



# اختبار القوة

## عضلات مد الظهر - منطقة الفقرات الصدرية

- يقوم (ب) بالانبطاح على البطن من على طاولة الاختبار مع ترك الذراعين جانبا وكف اليدين إلى أعلى وسقوط الجزء العلوي للجسم من على حافة طاولة الاختبار.
- يقوم (أ) بالضغط على ظهر (ب) ( الفقرات الصدرية) مع ملاحظة أن يبقى جبين رأس (ب) موازياً للأرض أثناء الاختبار.

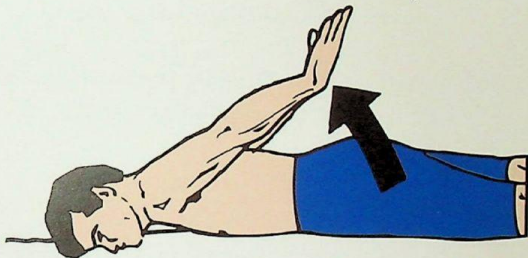


- تتم حركة الاختبار عندما يحاول (ب) رفع أعلى الجسم والرأس إلى أعلى للوضع الأفقي.
- في حالة شعور (أ) بمقاومة شديدة من (ب) أثناء محاولة رفع أعلى جسمه المتدلي، يعني ذلك أن عضلات مد الظهر ليست ضعيفة.
- في حالة شعور (أ) بمقاومة خفيفة من (ب) يعني ذلك أن العضلات المذكورة متوسطة الضعف.
- في حالة قيام (ب) برفع أعلى الجسم والرأس أفقياً فقط دون ضغط أو مقاومة (أ) يعني ذلك ضعفاً شديداً في عضلات مد الظهر.



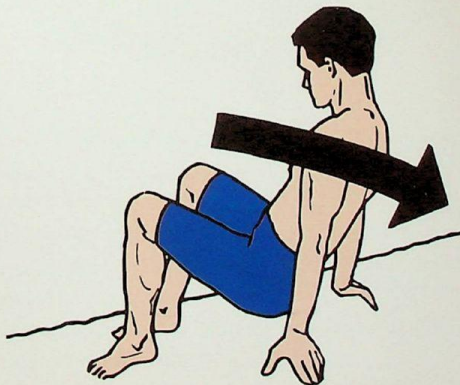
## التمرين العلاجي : تقوية عضلات مد الظهر العريضة

من وضع الانبطاح على البطن ومد الذراعين خلف الظهر بحيث يشير الإبهامان إلى الداخل. يتم التمرين بتكرار رفع الذراعين لأبعد مدى. يمكن الاستعانة أيضاً بزميل آخر يقوم بالضغط على كفي اليدين.



من وضع الارتكاز المعكوس على اليدين والرجلين وثني الساقين. يتم التمرين برفع المقعدة إلى أعلى ثم رجوع الجزء العلوي للجسم إلى الخلف مع ضغط لוחتي الكتف إحداهما على الأخرى مع التكرار.

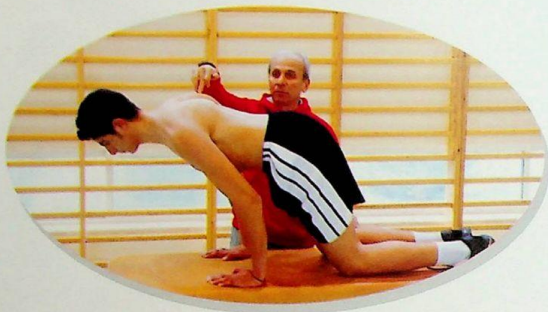
١٠ مرات



# اختبار القوة

## عضلات تثبيت لوحتي الكتف

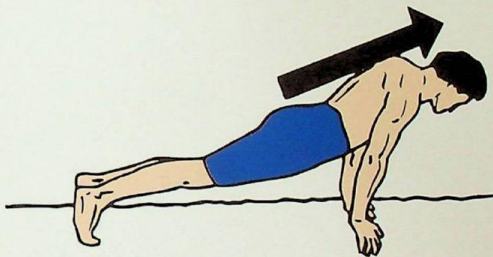
- يأخذ (ب) وضع الجثو على الركبتين واليدين، مع ثني خفيف للكوعين من على طاولة الاختبار.



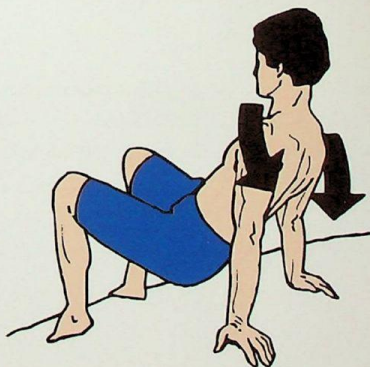
- يتم الاختبار بتحريك وزن جذع (ب) للأمام
- بعد تحريك وزن جذع (ب) للأمام مع بقاء لوحتي الكتف في وضع منبسط فإن ذلك يعني أن العضلات المحيطة بها ليست ضعيفة.
- في حالة تغيير بسيط في وضع اللوحتين لاسيما بروز أسفل اللوحتين فيعني ذلك ضعفاً متوسطاً في العضلات المذكورة.
- في حالة تغيير شديد في وضع اللوحتين يعني ذلك ضعفاً شديداً في نفس العضلات.

## التمرين العلاجي : تقوية عضلات تثبيت لوحتي الكتف

من وضع الارتكاز الأمامي على اليدين والرجلين تبقى الذراعان ممدودتين وقريبتين أحدهما من الأخرى.  
يتم التمرين بدفع وزن الجسم إلى أعلى تجاه الرأس مع التكرار (١٠ مرات).



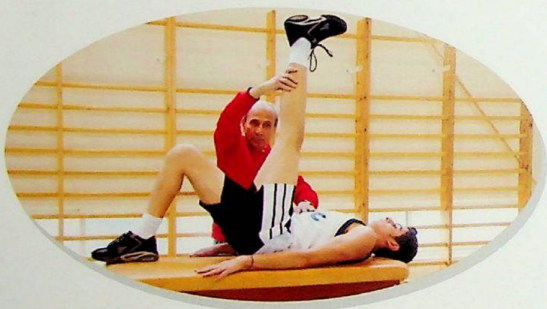
من وضع الارتكاز الخلفي المعكوس على اليدين والرجلين. يتم التمرين بضغط لوحتي الكتف إلى الخلف وإلى أسفل مع التكرار (١٠ مرات)



# اختبار الإطالة

## عضلات ثني الفخذ - الجهة الخلفية

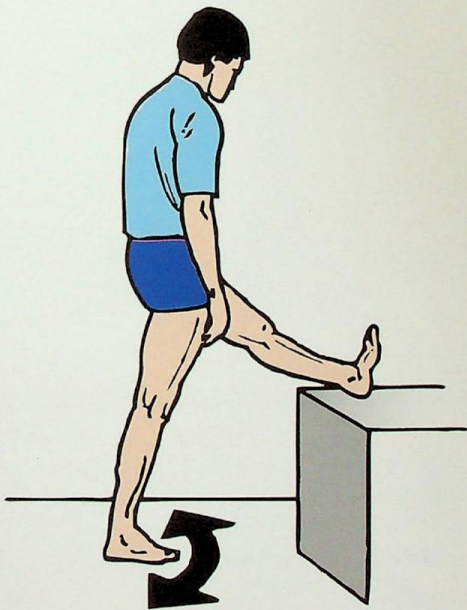
- يأخذ (ب) وضع الاستلقاء على الظهر من على طاولة الاختبار.
- استعداداً للاختبار يقوم (أ) برفع إحدى ساقَي (ب) إلى أعلى مع تثبيت الحوض بالضغط عليه باتجاه نفس الساق المرفوعة.



- تتم حركة الاختبار بسحب ساق (ب) وهي مفرودة من الركبة للوصول بها إلى وضع ثني الورك.
- في حالة ثني الورك إلى ٩٠ درجة يعني ذلك قصر عضلة الفخذ الخلفية.
- في حالة وصول ثني الورك ما بين ٨٠ - ٩٠ درجة يعني ذلك قصراً متوسطاً في العضلة.
- في حالة وصول ثني الورك أقل من ٨٠ درجة يعني ذلك قصراً شديداً في العضلة.

## التمرين العلاجي: إطالة عضلات الفخذ الخلفية

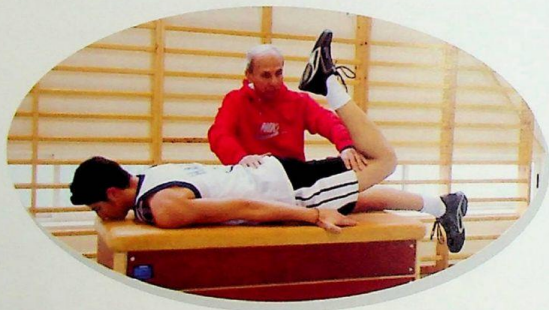
من وضع الوقوف وعدم ثني الركبتين، يتم وضع كعب إحدى القدمين (الساق مفرودة) على طاولة أو كرسي. يبدأ التمرين بتحريك الساق المثبتة على الأرض للداخل بهدف إطالة عضلة الفخذ الخلفية من الخارج. يتبع ذلك تحريك نفس الساق للخارج بهدف إطالة عضلة الفخذ الخلفية من الداخل.  
٣ مرات x ٢٠ ثانية مع التبديل.



# اختبار القوة

## العضلات الكبيرة والمتوسطة والصغيرة للمقعدة

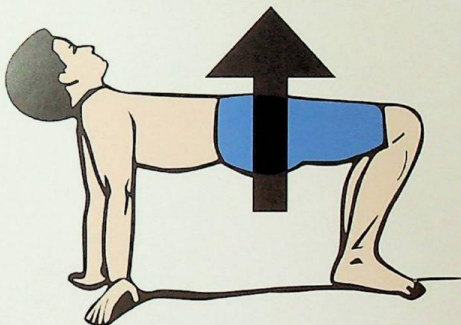
● يأخذ (ب) وضع الانبطاح على طاولة الاختبار مع ترك الذراعين جانباً.



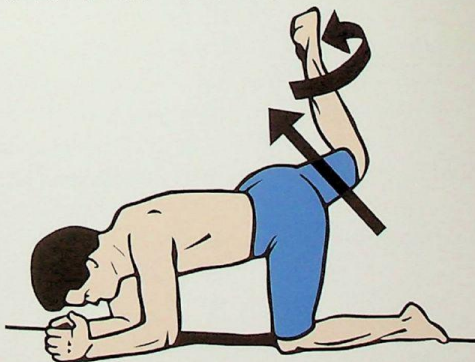
- يتم الاختبار بتثبيت مقعدة (ب) بإحدى يدي (أ) واليد الأخرى على خلف فخذ إحدى ساقَي (ب) المثنية في حين يحاول (ب) رفع تلك الساق إلى أعلى.
- في حالة رفع الساق بسهولة مقابل مقاومة قصوى يعني ذلك عدم ضعف عضلات المقعدة.
- في حالة رفع الساق مقابل مقاومة أقل من السابقة يعني ذلك ضعف متوسط لعضلات المقعدة.
- في حالة رفع الساق بدون مقاومة فقط يعني ذلك ضعف شديد في عضلات المقعدة.

## التمرين العلاجي : تقوية العضلات الكبيرة والمتوسطة والصغيرة للمقعدة

من وضع الارتكاز المعكوس على اليدين والرجلين يتم التمرين برفع المقعدة إلى أعلى مع أقصى ضغط شقي المقعدة ببعض في حين بقاء عضلات الفخذين مرخية. (٢٠ مرة)



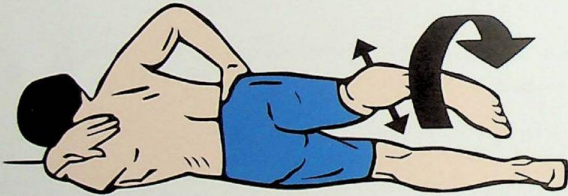
من وضع الجثو على الركبتين والكوعين. يتم التمرين برفع إحدى الساقين المثبتة من الركبة ثم دورانها إلى الخارج ورفعها إلى أعلى مع التكرار (٢٠ مرة مع تبادل الساقين)



## تقوية العضلات المتوسطة والصغيرة للمقعدة

من وضع الانبطاح الجانبي مع ثني خفيف للساق الموجودة على الأرض. استعداداً للتمرين يتم فرد الساق العليا من مفصل الحوض ومفصل الركبة بالإضافة إلى ثني مفصل القدم. يبدأ التمرين برفع الساق نفسها وخفضها مع تثبيت الحوض باليد.

(١٠ مرات مع تبديل الساق)





## المراجع

Bull, Ch., Davis, RJ., Roscoe, DA., & Roscoe, JV. (1995) Physical education and the study of sport, Mosby.

Brand S.,(2007) stationsarbeit, schwerpunkt Rücken/Hüfte (Hüftstrecker), Sport praxis, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH co.KG.

Eduard, L., Ärztl. Leiter des Instituts für Bewegungs therapie, Graz.

Feinberg, A., College of physicians and surgeons, Basic Human Muscles & Bones – Chart one, Columbia Univ.

Muskel functions prüfung. Bundes ministeriums für unterricht und kunst, Bewegte schule, Österreich.



