

## ملخص البحث باللغة العربية

"دراسة تحليلية لانحرافات الطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدي طالبات المدارس

الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج"

\* أ.د/ أحمد عبد السلام عطيتو \* \* أ.د./ نسرين نادي عبد الجيد

\* \* \* م.م/ بسمه عزت عبدالرازق

يهدف البحث الي التعرف على الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج و إستخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الصف الثالث بالمدرسة الثانوية الصناعية التابعة لإدارة سوهاج التعليمية بمحافظة سوهاج، والبالغ عددهن (٤٠٣) بواقع (٥٠ %) من مجتمع البحث وكانت أهم النتائج انحراف زيادة تحذب الظهر (الإستدارة) الأكثر إنتشاراً حيث كانت نسبته المئويه (٣٣.٣٣ %) وأقل الانحرافات القوامية للطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدي طالبات المدرسة الثانوية الصناعية انحراف الميل الجانبي للرأس بنسبة (٤.٢٢٣ %) وأوصت الدراسة بالإهتمام بالكشف القوامي بين طالبات المدارس الثانوية الصناعية وفي بداية كل ترم دراسي لإكتشاف الانحرافات القوامية مبكراً، ونشر نتائج هذا البحث فى إدارات التعليم الفنى بجمهورية مصر العربية.

-أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني قسم علوم الصحة الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

-أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

-مدرس مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

## Summary

### "An analytical study of the most common upper limb deviations among female students in industrial secondary schools in Sohag Governorate"

\* Prof. Dr. Ahmed Abdel Salam Attito

\*\* Prof. Dr. Nisreen Nadi Abdel-Gaid

\*\*\* M.M. / Basma Ezzat Abdel-Razek

The research aims to identify the most common postural deviations among female students of industrial secondary schools in Sohag Governorate. The researchers used the descriptive approach and the research sample was randomly selected from third-grade female students in the industrial secondary school affiliated to the Sohag Education Administration in Sohag Governorate, numbering (403) at (50%) of the research community. The most important results were the most prevalent deviation of increased humpback (roundness), as its percentage was (33.33%). The least common postural deviations of the upper limb among female students of industrial secondary schools were the lateral tilt of the head at a rate of (4.223%). The study recommended paying attention to postural examination among female students of industrial secondary schools at the beginning of each academic semester to discover postural deviations early, and publishing the results of this research in the technical education departments in the Arab Republic of Egypt

-Professor of Sports Injuries and Physical Rehabilitation, Department of Sports Health Sciences and Vice Dean for Graduate Studies and Research, Faculty of Physical Education, South Valley University.

-Professor of Health Education, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Assiut University.

-Assistant Lecturer, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Sohag University.

## "دراسة تحليلية لانحرافات الطرف العلوى الأكثر شيوعاً لدي طالبات المدارس

### الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج

\* أ.د/ أحمد عبد السلام عطيتو \* \* أ.د/ نسرين نادي عبد الجيد

\* \* \* م.م/ بسمه عزت عبدالرازق

#### مقدمة ومشكلة البحث:

لقد حبا الله الإنسان وكرمه علي سائر المخلوقات التي سبقت تواجدده عند بدء الخليقة، فلقد خلق الله الإنسان في أحسن صورة وكرمه بالعقل وأمهه بالإمكانيات للمحافظة علي مظهره "قوامه" ليكون مظهره الخارجي الجسدي في تناسق وتناسب. (٧ : ٣٩٠)

فالقوام السليم أصبح مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية التي يعيشها إنسان القرن الواحد والعشرين، ولقد أسرف الإنسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة ، فكان نتيجة لذلك أنه أصبح أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية. (١٧ : ٥)

كما يمثل الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيسياً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية باعتباره أحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدي اهتمام المجتمع بصحة أبنائه إذا أراد أن يرقى ويتقدم علي أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقي مجتمعهم والنهوض به. (١٧ : ٣٩٠).

وأصبح القوام السليم مطلباً ضرورياً في ظل الحياة اليومية التي يعيشها إنسان القرن الواحد والعشرين، فقد أسرف الإنسان في استخدام الوسائل التقنية الحديثة بغية الراحة والمتعة حتى في أبسط الأمور، فكان نتيجة لذلك أنه أصبح أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية.

كما أن تعزيز مظاهر القوام الجيد لدى التلاميذ وإتباع الإرشادات القوامية في كيفية الوقوف والمشي والجلوس والنوم يعد من أهم أهداف القوام الجيد التي تسعى الى تحقيقها من خلال نشر الوعي الصحي (٢٠ : ٤٣٢).

وتتغير العضلات والأربطة والعظام للعادات الخاطئة ومن الصعب إصلاح الانحراف ويمكن اعطاء بعض التمرينات لتجنب حدوث انحرافات أخرى لتضييق الانحرافات القوامية من حيث المستوى. (٢٢ : ٥١٩)

وفضلاً عن التأثيرات السلبية للانحرافات القوامية علي النواحي الصحية والنفسية للفرد، فإنها تقتل من

—أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني قسم علوم الصحة الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.

—أستاذ التربية الصحية بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

—مدرس مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

كفاءته الحركية، مما يضعف من مقدرته علي العمل والانتاج، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً في تغيير مستقبل الشباب إلي الحد الذي اتجهت فيه بعض الدول إلي تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذي اعتل قوامه لمرض أو إصابة. (٣: ٨٩)

وحيث أن التشوهات القوامية تحدث نتيجة للعادات الخاطئة ففي اغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ الطالبة وضعا خاطئا في جلستها او وقوفها او أثناء المشى ويتكرر هذا الوضع حتى تعتاد الطالبة وترتاح اليه فتتحمل بعض اجزاء الجسم ثقلا اضافيا وقد تطول او تضعف بعض العضلات ويقصر بعضها الاخر ولذا يصبح القوام الخاطئ امر اعتياديا.

وفي ظل اتجاه الدولة المصرية للإهتمام بالرياضة كأمن قومي للبلاد وإنتشار المبادرات الرئاسية للحد من التشوهات القوامية "قوامي- نعني بقوامك" للنشئ والشباب الذين هم ركائز الأمة المصرية والأمل في نهضتها وخاصة الشباب الحرفيين " الصناعة والإنتاج القومي" وتعتبر طالبات المدارس الثانوية الصناعية هن دعامة وركيزة كبيرة لزيادة الناتج القومي وخاصة في الحرف والمشغولات في المشروعات الإنتاجية صغيرة ومتناهية الصغر.

ومن خلال إطلاع الباحثون علي ما أتيح من الكتب والمراجع العلمية وشبكة التواصل الإجتماعي والدراسات مثل دراسة كل من إيهاب محمد عماد الدين(٢٠١١م)(٤)، بريانزي وآخرون Brienzi, I et all (٢٠١١م)(٢١) عبدالله أحمد إبراهيم(٢٠١٤م)(١٠)، عبدالله أحمد محمد (٢٠١٥م)(١١)، فراس صديق إسماعيل (٢٠١٥م)(١٤)، "أحمد سامي محمد" (٢٠١٦م)(١) وكذلك إجراء مقابلات وزيارات ميدانية لمدرسة سوهاج الثانوية الصناعية للبنات وملاحظة طبيعة عملهن وكذلك سؤال المعلمات بالمدرسة عن عدد ساعات الجانب التطبيقي داخل الورش بالمدرسة التي تظل بها الطالبات وكذلك إستمرار بعضهن في العمل الشخصي بعد إنتهاء فترة المدرسة" مصدر دخل" إضافي لاحظ الباحثون وجود بعض الانحرافات القوامية لبعض الطالبات بمجرد الملاحظة الغير مقتنة وأن هذه الإنحرافات تزداد نتيجة قيامهم ببعض العادات الخاطئة اثناء قيامهم بأعمالهم المهنية وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها في مراحل متقدمة من العمر، كما تعد بمثابة إنذار للمسئولين لاتخاذ كافة التدابير للمحافظة علي سلامة القوام ووقايتهم من الإنحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها.

الأمر الذي دفع الباحثون إلي محاولة الوقوف على الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج.

**ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه:**

**١- الأهمية العلمية:-**

أ- قد يساعد البحث في نشر الوعي الثقافي الصحي في تحسين القوام والحد من التشوهات القوامية لطالبات المدارس الثانوية الصناعية

ب- قد يساعد البحث علي التوجيه و الإهتمام بالبرامج الدراسية المساعدة في تحسين القوام.

## ٢- الأهمية التطبيقية:-

أ- قد تساهم في توجيه الباحثين إلي إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها هذه البحث وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في زيادة الوعي بأهمية القوام.

ب- التعرف علي التشوهات القوامية الأكثر شيوعا لدي طالبات المدارس الثانوية الصناعية.

## ثالثاً:- هدف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على الانحرافات القوامية الأكثر شيوعا لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج.

## رابعاً:- تساؤل البحث:

أ- ما الانحرافات القوامية الأكثر شيوعا لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج؟  
خامساً:- المصطلحات المستخدمة في البحث:

## ١- الانحرافات القوامية

هو خلل في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع المسلم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيراً في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.(١٧: ١٤٩).

## سادساً : إجراءات البحث:

### منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه فقد تم استخدام المنهج الوصفي بإسلوب الدراسات المسحية لملاءمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الثالث بالمدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج، وذلك للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م وعددهن (٨٠٥) طالبة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بالمدرسة الثانوية الصناعية التابعة لإدارة سوهاج التعليمية بمحافظة سوهاج، والبالغ عددهن (٤٠٣) بواقع (٥٠ %) من مجتمع البحث ، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م

### أدوات جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث إستخدم الباحثون الأدوات التالية:

### تحليل المراجع والوثائق :

تحليل المراجع والدراسات التى تناولت موضوع الانحرافات القوامية بشكل عام والانحرافات القوامية للطرف العلوى بشكل خاص، مثل دراسة لمياء محمد عبدالعال (٢٠٢٣م) (١٥)، أحمد عبدالسلام عطيتو، و أحمد عبد الهادي عبد الكريم (٢٠٢٠م) (٢)، محمد فرج إبراهيم أحمد السيد" (٢٠١٨م) (١٨)، زكريا احمد السيد، ياسر محمد حجر (٢٠١٧) (٦)، أحمد سامي محمد (٢٠١٦م) (١)، حمدي محمد جودة و إيهاب أحمد المتولي (٢٠١٦م) (٥)، عبدالله أحمد محمد (٢٠١٥م) (١١)، فراس صديق إسماعيل (٢٠١٥م) (١٤)، بريانزي وآخرون "Briaenzi, I et all" (٢٠١١م) (٢١).

- وذلك للتعرف على أهم الانحرافات القوامية التي تصيب طالبات المدارس الثانوية الصناعية.

### الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة :

- شاشة القوام (Posture screen test) مرفق (١).
- اختبار ولاية نيويورك للقوام (New york state posture rating test) مرفق (٢).
- كاميرا ديجيتل رقمية (Camera).
- علامات تشريحية (لاصق طبي صغير ومدور) .

### قياسات الانحرافات القوامية:

لتحديد الانحرافات القوامية للطرف العلوى الأكثر شيوعا لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية ، قام الباحثون بإستعراض الدراسات العلمية والمراجع العربية والأجنبية والتصفح في شبكة المعلومات "الانترنت" في مجال الاختبارات، والمقاييس التي تقيس القوام، ووقع اختيار الباحثون على الاختبارات والمقاييس الآتية:

### ١- لوحة تقدير القوام New York Posture Rating Test :

قام الباحثون باستخدام لوحة تقدير القوام "اختبار نيويورك للقوام" لتبين درجة الانحرافات القوامية للطرف العلوى الأكثر شيوعا لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية وهي تشمل على:

- مجموعة من الصور لأجزاء الجسم المراد تقديرها.
- كل جزء من أجزاء الجسم له ثلاث صور توضح الوضع الطبيعي السليم، والتشوه البسيط، والتشوه الواضح (درجات التشوه الثلاث) مرفق (٢).
- يتم من خلال هذه الصور مقارنة قوام الطالب.

### شاشة القوام Posture Screening :

قام الباحثون بإعداد "جهاز شاشة القوام" من خلال ما قاموا به من تحليل للمراجع العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لمكونات الجهاز وتركيبته:

- لوحة من الزجاج الشفاف خفيف الوزن، أبعادها (١٧٠×١٢٠) قسم اللوح الزجاجي إلى مربعات بخطوط أفقية ورأسية متقاطعة ومتعامدة على مسافة قدرها (٥سم) وتم استخدام الأدوات الهندسية في تقسيمها.

- لونت الخطوط الرأسية والأفقية بلون أسود فيما عدا الخط المنصف للوحة الرأسية لون بلون أحمر حتى يمكن تمييزه بوضوح.

- تم إحاطة اللوح الزجاجي بإطار من الخشب وثبت على قاعدة خشبية خفيفة وقوية لسهولة تحريكها مرفق(١).

### اختبار شاشة القوام :

**الغرض من الاختبار:** تقدير الانحناءات الجانبية، والأمامية الخلفية، وتقدير حالة القدمين.

**الأدوات:** جهاز شاشة القوام، لوحة تقدير القوام.

### مواصفات الأداء:

تم تحديد النقاط التشريحية التالية على أجزاء جسم الطالب للإستفادة منها في تقدير الإنحناءات الجانبية.

- وقد قامت الباحثة بوضع العلامات (النقاط) التشريحية وهي:

-نقطتان على حلمتي الأذن.

-نقطتان على رأس عظمي العضد من أعلى.

-نقطتان على الحافتان العلويتين لعظم الحوض.

-نقطتان على رأس عظمي الفخذ من أعلى.

-نقطتان في منتصف الركبتين.

-نقطتان على النتوء الحلمي الانسي للقدم.

-يقف الطالب ملامساً ظهره جهاز شاشة القوام حيث يقف الباحث على بعد(٢) أمتار في الناحية المقابلة.

كما تم تحديد النقاط التشريحية التالية للإستفادة منها في تقدير الإنحناءات الأمامية الخلفية وهي:

-نقطة في منتصف حلمة الأذن.

-نقطة على مفصل الكتف(بروز الكتف).

-نقطة في أعلى المدور الكبير للفخذ.

-نقطة خلف عظم الرضفة مباشرة.

- نقطة أمام النتوء الوحشي للقدم.
- يقف الطالب ملامساً ظهره جهاز شاشة القوام حيث يقف الباحث على بعد (٢) أمتار في الناحية المقابلة.
- القدمان مفتوحتان قليلا يتوسطها خط الشاشة الأوسط الراسي الأحمر وثقل لجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- الجسم ساكن والذراعان بجانب الجسم وفي وضع طبيعي.
- يقف الطالب لفترة مسترخياً حتى يأخذ الوضع الذي يعتاده.
- يتم تقدير حالة الطالب القوامية للجزء العلوي من جسمه مع الإستعانة بلوحة تقدير القوام وتسجيلها في إستمارة جمع البيانات وفقاً لحالة قوام الطالب.
- يتم ملاحظة إستقامة الساقين وإصطكاكها وتقوسها وتسجيلها في إستمارة جمع البيانات.
- يدور الطالب ربع دورة بحيث يكون أحد جانبي جسمه مواجهاً لشاشة لقوام، بحيث تكون القدمان متوازيتان ومفتوحتان قليلا بحيث يمر الخط المنصف للشاشة أمام الكعب مباشرة.
- يتم تقدير الانحناءات الجانبية مع الإستعانة بلوحة تقدير القوام وتسجيلها في إستمارة جمع البيانات وفقاً لحالة قوام الطالب.

### تسجيل الاختبار :

إذا انحرفت احد النقاط التشريحية عن الخط الراسي(الشاقولي)المنصف لجهاز شاشة القوام دل ذلك على وجود تشوه في الجزء الذي فيه النقطة التشريحية، ويتم تحديد درجة التشوه من خلال مطابقة صورة جزء الجسم على شاشة القوام مع صورة النقاط التشريحية في لوحة تقدير القوام مرفق(١). أما إذا مر الخط الأحمر الراسي للشاشة مع جميع النقاط التشريحية دل ذلك على قوام سليم، يسجل نوع التشوه ودرجته في استمارة جمع البيانات الخاصة بالقوام.

### الدراسة الميدانية :

تم إجراء القياسات الخاصة بالإنحرافات القوامية على أفراد عينة البحث في الفترة من ١٢/٤ ٢٠٢٣/ م وحتى ١٢/٢٨ / ٢٠٢٣ م، وقد تم حصر جميع البيانات لمعالجتها إحصائياً .

### المعالجات الإحصائية :

اعتمد الباحثون في معالجة البيانات على الاساليب الإحصائية التالية:

١. التكرارات و النسبة المئوية.

### نتائج الدراسة الميدانية:

١- النتائج الخاصة بتساؤل البحث: ما الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لطلبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج؟

**جدول (١) يوضح النسبة المئوية لعدد من لديهم انحرافات قوامية للطرف العلوي والذين ليس لديهم انحرافات قوامية للطرف العلوي لدى عينة الدراسة (ن = ٤٠٣)**

بدون انحرافات		ذوى الانحرافات		طالبات المدرسة الثانوية الصناعية
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%٤٧.١٤	١٩٠	%٥٢.٨٥	٢١٣	انحرافات الطرف العلوي



**شكل (١) يوضح النسبة المئوية لعينة البحث وفقاً لمن لديه انحرافات قوامية للطرف العلوي والطبيين.**

ويتضح من جدول (١) وشكل (١) أن عدد الطالبات الذين لديهم انحرافات قوامية للطرف العلوي بلغ عددهم (٢١٣) طالبة وبنسبة (٥٢.٨٥ %) من مجموع طلاب عينة الدراسة والبالغ عددهم (٤٠٣) طالبة وحيث بلغ عدد الطالبات الغير مصابين (١٩٠) طالبة وبنسبة (٤٧.١٤ %).

**جدول (٢) يوضح النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدي طالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج (ن = ٢١٣)**

م	انحرافات العمود الفقري	التكرار	النسبة المئوية	الترتيب
١	زيادة تحدب الظهر (الإستدارة).	٧١	% ٣٣.٣٣	الأول
٢	زيادة التقعر القطني.	٥٩	% ٢٧.٦٩	الثاني
٣	الإنحناء الجانبي للعمود الفقري .	١٩	% ٨.٩٢	الخامس
٤	سقوط الرأس للأمام.	٣٤	% ١٥.٩٦	الثالث
٥	سقوط أحد الكتفين.	٢١	% ٩.٨٥	الرابع
٦	الميل الجانبي للرأس.	٩	% ٤.٢٢	السادس



شكل (٢) يوضح النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدى العينة قيد الدراسة.

ويتضح من جدول (٢) وشكل (٢) النسبة المئوية لانحرافات الطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدى طالبات المدرسة الثانوية الصناعية حيث إنحصرت النسبة المئوية بين ٤.٢٢% : ٣٣.٣٣% حيث كان انحراف زيادة تحدب الظهر (الإستدارة) الأكثر إنتشاراً حيث كانت نسبته المئوية (٣٣.٣٣%)، ويليه انحراف زيادة التقعر القطني بنسبة (٢٧.٦٩%)، وانحراف سقوط الرأس للأمام بنسبة (١٥.٩٦%). بينما أقل الانحرافات القوامية للطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدى طالبات المدرسة الثانوية الصناعية انحراف الميل الجانبي للرأس بنسبة (٤.٢٢٣%)، ويليه انحراف الإنحناء الجانبي للعمود الفقري بنسبة (٨.٩٢%)، ثم انحراف سقوط أحد الكتفين بنسبة (٩.٨٥%).

### مناقشة النتائج :

يوضح جدول (٢) وشكل (٢) أن انحراف زيادة تحدب الظهر (الإستدارة) الأكثر إنتشاراً حيث كانت نسبته المئوية (٣٣.٣٣%)، ويليه انحراف زيادة التقعر القطني بنسبة (٢٧.٦٩%)، وانحراف سقوط الرأس للأمام بنسبة (١٥.٩٦%).

بينما أقل الانحرافات القوامية للطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدى طالبات المدرسة الثانوية الصناعية انحراف الميل الجانبي للرأس بنسبة (٤.٢٢٣%)، ويليه انحراف الإنحناء الجانبي للعمود الفقري بنسبة (٨.٩٢%)، ثم انحراف سقوط أحد الكتفين بنسبة (٩.٨٥%).

وهذا ما أوضحه كل من محمد صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام راغب (٢٠٠٣م) (١٧)، طه سعد علي (٢٠٠٥م) (٨)، هيرسوموليس وجودمان Hrysomallis C, Goodman C (٢٠٠١م) إن أهم أسباب الإصابة بانحرافات شديدة في الظهر والكتفين الجلوس فترات طويلة في وضع خطأ، وكذلك ظهور إنحرافات قوامية من منطقة العنق، وخاصة في الأطفال ضعاف النظر. (٢٤ : ٣٨٥).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "لمياء محمد عبدالعال" (٢٠٢٣م) (١٥) وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر التشوهات القوامية شيوعاً وفقاً لنسبة انتشارها زيادة تحدب الظهر بنسبة (٥٥.٦٢%)

والتي تسبب الطرف العلوي والجذع لتلاميذ المراحل الثلاثة الاولى لمرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة التعليمية بمحافظة الوادي الجديد.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "حمدي محمد جودة و إيهاب أحمد المتولي" (٢٠١٦) (٥) وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر التشوهات القوامية شيوعاً وفقاً لنسبة انتشارها زيادة التحذب الظهري بنسبة (١٧.٢٤%) والتي تسبب الجزء العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق.

وإضافة لرافيندرا وآخرون " Ravindra et al (٢٠٠٣ م) (٢٦) وكانت أهم نتائج الدراسة وجود إنحناءات تحذب عالية في كافة مناطق العمود الفقري.

وأشار "توتني وآخرون "Novotny j" et al (٢٠١١ م) إلى أن أكثر المصابين بالتقعر القطني يعانون من الألم المتقطع والألم الشديد في منطقة أسفل الظهر ويرجع السبب إلى ضعف عضلات هذه المنطقة وكذلك زيادة الوزن. (٢٥ : ٥٩ - ٧١)

ويرجع هذا التشوه إلى زيادة غير عادية في تجويف المنطقة القطنية المقعرة بطبيعتها فتبرز البطن للأمام، وتطول عضلاتها وتضعف، وهذا التشوه نتاج إكتساب بعض العادات القوامية أو المهنية الخاطئة وكتعويض لحالة إستدارة الظهر عند محاولة الفرد للإحتفاظ بتوازنه أو كنتيجة لإصابات في مفصل الفخذ أو شلل في عضلات البطن أو نتيجة سوء التغذية و ما تسببه من أمراض (كسل العظام). واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عصام جمال حسن أبو النجا (٢٠١٥ م) (١٢) وكانت أهم نتائج الدراسة أن أكثر الانحرافات شيوعاً لأصحاب النمط السمين التقعر القطني حصل على بنسبة (١٨.٩%).

وقد يرجع انحراف سقوط الرأس أماماً إلى الجلوس على المكتب والكتابة مدة طويلة وأيضا عادات الخجل وبعض المهن التي تتطلب إتخاذ أوضاع تساعد على ميل الرقبة والخلل العضوي في إحدى العينين أو الأذن أو قصر إحدى الرجلين عن الآخرين والجلوس مدة طويلة أمام التليفزيون بصورة خاطئة يرجع هذا التشوه إلى إنحراف في الفقرات العنقية للعمود الفقري.

وهذا ما أكدته دراسة "المياء محمد عبدالعال" (٢٠٢٣ م) (١٥) وكانت أهم نتائج الدراسة أن إنحراف سقوط الرأس أماماً حصل على الترتيب الثالث بنسبة مئوية قدرها (٩.٢٩%) من مجموع الإنحرافات. ويتفق ذلك مع دراسة "عبد الكريم فاروق خضري" (٢٠١٤) (٩) وكانت أهم نتائج الدراسة أن إنحراف سقوط الرأس أماماً قد حصل على الترتيب الأول بنسبة (٤٦.٦١%)، وحقق الترتيب الأول في الصف "الأول" بنسبة (٥١.٥٦%) وحقق هذا الإنحراف نفس الترتيب في الصف الثالث بنسبة (٥٦.٥٢%) وأحتل الترتيب الثاني في الصف الثاني يتصية (٣١.٨٥%)، من مجموع الإنحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

لقد أوضحت النتائج السابقة وجود انحراف سقوط أحد الكتفين بين طالبات المدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج واتفقت نتائج الدراسة مع حمدي محمد جودة، وإيهاب أحمد المتولي (٢٠١٦م) (٥) ومن أهم نتائجها انتشار انحراف سقوط أحد الكتفين بنسبة (٢٢.٩٥ %) بين التلاميذ .

ولقد أوضحت النتائج السابقة وجود انحراف الانحناء الجانبي بين طالبات المدرسة الثانوية الصناعية إلى العادات الخاطئة سواء في الوقوف أو الجلوس أو عادة إستمرار حمل الأشياء الثقيلة بيد واحدة، ونتيجة لبتز أحد الذراعين لأي سبب ما أو قصر في إحدي الرجلين أو تفلطح القدمين، وضعف في قوة الإبصار أو في حدة السمع، كما أنه قد ينتج عن عيوب في البناء العظمي أو إصابة في الفقرات أو الأربطة أو مرض في العضلات أو زيادة في نمو القوة العضلية لأحد الجانبين بالمقارنة مع الجانب الآخر نتيجة ممارسة المهنة أو حرفة معينة، وهذا ما أكده كلاً من محمد صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام راغب(٢٠٠٣م)(١٧)،اقبال رسمي محمد (٢٠٠٧م)(٣)، فراج عبد الحميد توفيق(٢٠٠٥م)(١٣)، طه سعد علي(٢٠٠٥م)(٨).

كما اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة نسرين نادي عبد الجيد (٢٠٢٣م)(١٩) حيث احتل انحراف الانحناء الجانبي المركز الاول بنسبة (١٧.٣٣ %) من مجموع انحرافات الطرف العلوي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية قصير القامة.

واتفقت نتائج الدراسة مع دراسة داوسون Dawson E (٢٠٠٥) (٢٣) ومن أهم نتائجها تأكيد زيادة نسبة الإصابة بالإنحناء الجانبي العمود الفقري خلال هذه المرحلة ومن أهم أسبابه إتخاذ الأوضاع الخاطئة.

كما اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة أحمد عبدالسلام عطيتو، و أحمد عبد الهادي عبد الكريم (٢٠٢٠م)(٢) حيث احتل انحراف الانحناء الجانبي المركز الاول بنسبة (٥٤.٥٩ %) للصف الأول الثانوي وبنسبة (٤٥.٤١ %) للصف الثاني الثانوي من مجموع انحرافات الطرف العلوي.

كما أوضحت النتائج السابقة وجود انحراف الميل الجانبي للرأس بين طالبات المدرسة الثانوية الصناعية وهذا ما أكده كلاً من محمد صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام راغب (٢٠٠٣م)(١٧)، فراج عبدالحميد توفيق(٢٠٠٥م)(١٣).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ودراسة ليزا محمود حسن(٢٠٢٢م)(١٦) وكانت أهم النتائج إنتشار تشوه ميل الرأس للجانب بين عينة الدراسة بنسبة (٥.٧١ %).

ويعزو الباحثون إرتفاع نسبة انحراف تحذب أعلى الظهر إلى الجلوس الخاطئ أمام ماكينات الخياطة والتطريز وإصلاح الأجهزة الكهربائية لأداء الجانب التطبيقي للدراسة وأيضاً الجلوس الخاطئ أمام الحاسب الآلي والهواتف الذكية وكل الأجهزة التي تستخدم النت ومواقع التواصل الاجتماعي لوقت طويل حيث الظهر والرأس محنيين للأمام والتعود على هذا الوضع، لذلك فهو من أكثر الإنحرافات إنتشارا بين

طالبات المدارس الثانوية الصناعية وأصحاب المهن والحرف التي تتطلب الجلوس إلى المكاتب والمناسد لفترات زمنية طويلة.

أيضاً ارتفاع نسبة انحراف زيادة تقعر القطن إلى عدة عوامل من أهمها السمنة خاصة إذا كانت منطقة البطن سميكة وعضلاتها ضعيفة ومترهلة أو عند وجود ما يعرف بالكرش، الوقوف الطويل نسبياً الذي يعتمد على إحداث انقباضات قوية في عضلات أسفل الظهر وعضلات الفخذ الأمامية، ضعف عضلات البطن والنغمة العضلية الناشئ عن إهمال تدريبها، تعود الشخص على النوم على الظهر أو البطن، الجلوس الخاطئ مثل أن يجلس التلميذ على الكرسي وتكون المقعدة أعلى من الركبتين.

وارتفاع نسبة انحراف سقوط أحد الكتفين بين طالبات المدرسة الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج والتي يعزوها الباحثون إلى العادات الخاطئة من حمل الحقيبة المدرسية بيد واحدة أو حملها على الظهر وتوجيه النظر لأسفل باستمرار والجلوس الخاطئ أمام التلفزيون والكمبيوتر، وغياب الوعي القوامي كذلك إتخاذ الجسم لأوضاع خاطئة أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة.

وانحراف سقوط الرأس أماماً إلى الجلوس على المكتب والكتابة مدة طويلة وأيضاً عادات الخجل وبعض المهن التي تتطلب إتخاذ أوضاع تساعد على ميل الرقبة والخلل العضوي في إحدى العينين أو الأذن أو قصر إحدى الرجلين عن الآخرين والجلوس مدة طويلة أمام التلفزيون بصورة خاطئة يرجع هذا التشوه إلى إنحراف في الفقرات العنقية للعمود الفقري.

ومن أهم أسباب انحراف الانحناء الجانبي ضعف عضلات الظهر في أحد جانبي العمود الفقري وعدم المام الطلاب بالوعي القوامي والعادات الخاطئة مثل الميل بالذراع لأحد الجانبين وكانحراف تعويضي لانحرافات قوامية أخرى

كما يعزو الباحثون وجود انحراف الميل الجانبي للرأس إلى عدة أسباب من أهمها قصر وانقباض العضلة القصية الترقوية الحلمية، وبعض عضلات العنق الأخرى، وذلك نتيجة إلى الجلوس لفترات طويلة مع ميل الرأس للجانب سواء عند مشاهدة التلفزيون أو الكمبيوتر أو أثناء تلقي الدروس والمحاضرات بالمدارس والجامعات، وقد يكون بسبب ضعف السمع فيضطر للميل جانباً لاستراق السمع، أو نتيجة حدوث قصر في أحد الرجلين يجعله يميل لهذا الجانب.

وبهذا يكون قد تم الإجابة على تساؤل البحث وهو ما الانحرافات القوامية الأكثر شيوعاً لطالبات المدارس الثانوية الصناعية بمحافظة سوهاج؟

### استخلاصات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص مايلي :

- عدد الطالبات الذين لديهم انحرافات قوامية للطرف العلوي بلغ عددهم (٢١٣) طالبة وبنسبة ( ٥٢.٨٥ %) من مجموع طلاب عينة الدراسة والبالغ عددهم (٤٠٣) طالبة وحيث بلغ عدد الطالبات الغير مصابين (١٩٠) طالبة وبنسبة (٤٧.١٤ %).

- انحراف زيادة تحذب الظهر (الإستدارة). الأكثر إنتشاراً حيث كانت نسبته المئويه (٣٣.٣٣ %)،  
ويليه انحراف زيادة التقعر القطني بنسبة (٢٧.٦٩ %)، وانحراف سقوط الرأس للأمام بنسبة  
(١٥.٩٦ %).

- أقل الانحرافات القوامية للطرف العلوي الأكثر شيوعاً لدي طالبات المدرسة الثانوية الصناعية  
انحراف الميل الجانبي للرأس بنسبة(٤.٢٢٣ %)، ويليه انحراف الإنحناء الجانبي للعمود الفقري  
بنسبة(٨.٩٢ %)، ثم انحراف سقوط أحد الكتفين بنسبة (٩.٨٥ %).

### التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يمكن تقديم التوصيات التالية :

- الاسترشاد بنتائج الدراسة وتقديمها إلي المسؤولين فى إدارات التعليم الفنى بجمهورية مصر  
العربية.

- ضرورة نشر الوعى القوامى للطالبات والمعلمين والمعلمات والعاملين والجهاز الإداري بالمدارس  
الثانوية الصناعية فيما يخص العادات السليمة للمحافظة علي سلامة القوام.

- الإهتمام بالكشف القوامى بين طالبات المدارس الثانوية الصناعية وفى بداية كل ترم دراسى  
لإكتشاف الإنحرافات القوامية مبكراً، ونشر نتائج هذا البحث فى إدارات التعليم الفنى بجمهورية مصر  
العربية.

- إجراء دراسات وبحوث تستهدف تحديد الإنحرافات القوامية المنتشرة بين طالبات المدارس تمهيداً  
لوضع برامج تأهيلية وإرشادية تستهدف الحد والوقاية من هذه الإنحرافات.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سامي محمد (٢٠١٦م): "فاعيلة برنامج إصلاحى لرفع الكفاءة الوظيفية لدي المصابين  
ببعض انحرافات العمود الفقري لمرحلة التعليم الاساسي"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.

٢. أحمد عبدالسلام عطيتو، و أحمد عبد الهادي عبد الكريم (٢٠٢٠م): 'برنامج تمارينات تعويضية  
مقترح للحد من انحرافات الطرف العلوي لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات  
التربية البدنية، مج ١٦، ع ١.

٣. إقبال رسمى محمد(٢٠٠٧م): القوام والعناية بأجسامها والانحرافات القوامية وعلاجها، دار الفجر

للنشر، القاهرة

٤. إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١١م): "الإنحرافات القوامية الشائعة ومسبباتها لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
٥. حمدي محمد جودة و إيهاب أحمد المتولي (٢٠١٦م): الانحرافات القوامية الشائعة للطرف العلوي لطلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٦. زكريا احمد السيد، ياسر محمد حجر (٢٠١٧): "تأثير تمارين علاجية ومهارية خاصة لتحسين انحراف الأتداء الجانبي للمبارزين الناشئين"، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، مج ٧، ١٤.
٧. زكي محمد محمد حسن (٢٠١٠م): المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
٨. طه سعد علي، أحمد أبو الليل (٢٠٠٥م): التربية البدنية والرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
٩. عبد الكريم فاروق خضري (٢٠١٤م): الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة أسوان (دراسة ميدانية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٠. عبدالله أحمد إبراهيم (٢٠١٤م): "دراسة مسحية للتشوهات القوامية لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة حضرموت بالجمهورية اليمنية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١١. عبدالله أحمد محمد (٢٠١٥م): الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة قنا (دراسة مسحية)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي
١٢. عصام جمال حسن أبو النجا (٢٠١٥م): الأنماط الجسمية وعلاقتها بالإنحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، مج ٢، ١٤.
١٣. فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٥م): أهمية التمارين البدنية في علاج التشوهات القوامية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
١٤. فراس صديق إسماعيل (٢٠١٥م): "الإنحرافات القوامية الشائعة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بجمهورية العراق"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٥. لمياء محمد عبدالعال (٢٠٢٣م): أكثر الانحرافات القوامية شيوعا بالطرف العلوي والجذع لتلاميذ المراحل الثلاثة الأولى لمرحلة التعليم الأساسي بإدارة الخارجة، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.

١٦. ليزا محمود حسن (٢٠٢٢) : دراسة تحليلية للانحرافات القوامية الشائعة في بعض الأنشطة بأندية محافظة المنوفية، مدلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.

١٧. محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب(٢٠٠٣م): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨. محمد فرج إبراهيم أحمد السيد(٢٠١٨م): العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل إنتشار بعض التشوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٩. \*تسرير نادي عبد الجيد(٢٠٢٣): الانحرافات القوامية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية قصير القامة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

### ثانياً: المراجع العربية:

20. ALLGÖWER, Annette; WARDLE, Jane (2001); STEPTOE, Andrew. Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. Health psychology.
21. Brianezi,L.,Cajazeiro,DC and Maifrino, Ibm(2011): Prevalence of postural deviations in school of education and professional practice of Physical education, laboratory of human movement, Sao Judas tadeu university, Sao Paulo, sp, brazi.
22. Dauio, B, Bull, Roscoe, J., & Roscos(2014) Physicol Educaton and the stady ofsport, 3rd, ed mosby, London.
23. Dawson E(2005): adults in scoliosis, Article, Journal of Spinal Disorders.
24. Hrysomallis C·Goodman C(2001):A Review of sistance Exercise and posture Realignment , The Journal Strength&Conditioning Research· 15(3): 385-90
25. Nowotny J, et al (2011): Body posture and syndromes of back pain, The Journal of Ortop Rehabil Traumatol, 13(1):59-71.
26. Ravindra·S·coonetilleke· Banna. Richard.(2003): Spinal shape changes Related to posture for the Hong Kong and Indian Populations .applied Ergonomics. Vol6(3).