

دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين داخل الأقسام والمراكز العلاجية بمدينة طرابلس

د. بشير محمد بشير الحاراتي dr.bashirharaty@gmail.com

المستخلص

خلال فترة الحمل، يخضع جسم المرأة لتغيرات فسيولوجية مختلفة، حيث يوفر العلاج الطبيعي للمرأة الحامل عملاً سلمياً ويوفر الدعم العاطفي اللازم ويعزز الرفاهية وتسكين الآلام. تهدف هذه الدراسة الي تقييم لدور العلاج الطبيعي الذي يتم إجراؤه أثناء الحمل على التحضير للولادة وارتباطه بوقت المخاض للسيدة البكر، وكذلك التعرف على أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، وأثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية. وكذلك إيجاد العلاقة بين العلاج الطبيعي والولادة الطبيعية، أستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وأشتمل مجتمع البحث على بعض المعالجين العاملين ببعض مراكز وأقسام العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس، تكونت أفراد عينة البحث من بعض المعالجين العاملين بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس والبالغ عددهم (86) من المعالجين الذين استجابوا لأداة البحث، توصلت نتائج الدراسة الي ان تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل تساعد على تقوية عضلات الحوض قبل الولادة الطبيعية للسيدة البكر وهذا يُخفف من آلام الولادة بشكل كبير، واتساع في قناة الرحم، ما يسهل الولادة الطبيعية للسيدة البكر كما تعمل تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل على تقوية عضلات منطقة البطن والفخذين والحوض أثناء شهور الحمل ما يسهل الولادة الطبيعية، كما تساعد تمارين العلاج الطبيعي على التخلص من آلام الظهر الناتجة عن زيادة حجم الجنين. ، يساعد المشي في الشهر التاسع السيدة البكر على الولادة الطبيعية، وان الرأي السائد للدرجة الكلية للمحور الاول، أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة)، وان الرأي السائد للدرجة الكلية للمحور الثاني، أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة جداً) ، وبحسب إجابات أفراد عينة البحث بالكامل. وكذلك هناك علاقة ارتباط دال إحصائياً بين العلاج الطبيعي والولادة الطبيعية للسيدة البكر حسب إجابات أفراد عينة البحث بالكامل.

الكلمات الدالة: العلاج الطبيعي، الحمل، التحضير للولادة الطبيعية، السيدة البكر

wijhat nazar almuealijin aleamilin dakhil al'aqşam walmarakiz aleilajiat bimadinat tarabulus
da. bashir muhamad bashir alharatii

almustakhlasi

khlal firt alhml, ykhde jsm almrat ltghyrat fsywlwjyt mkhtlft, hyth ywfr alelaj altbyey llmrat
alhaml emlaan slmyan wywfr aldem aleatfy allazm wyezz alrfahyt wtskyn alalam. thdf hdhh
aldrast aly tqyym ldwr alelaj altbyey aldhy ytm 'ijrawh athna' alhml ela althdyr llwladt
wartbath bwqt almkhad llsydt albkr, wkdhlk alterf ela anwae tmaryn alelaj altbyey athna'
alhaml fy althdyr llwladt altbyeyt llsydt albkr, wathr alelaj altbyey athna' alhaml fy althdyr
llwladt altbyey. wkdhlk 'iyjad alelaqt byn alelaj altbyey walwladt altbyeyt, astkhdm albahth
almnhj alwsfy almsy, washtml mjme albtht ela bed almealjyn aleamlyn bbed mrakz
waqşam alelaj altbyey bmdynt trabls, tkwnt afrad eynt albtht mn bed almealjyn aleamlyn
bmrakz waqşam alelaj altbyey bmdynt trabls walbalgh eddhm (86) mn almealjyn aldhy
astjabu ladat albtht, twslt ntayj aldrast aly an tmaryn alelaj altbyey athna' alhaml tsaed ela
tqwyt edlat alhwd qbl alwladt altbyeyt llsydt albkr whdha yukhff mn alam alwladt bshkl
kbyr, watsae fy qnat alrhm, ma yshl alwladt altbyeyt llsydt albkr kma teml tmaryn alelaj
altbyey athna' alhaml ela tqwyt edlat mntqt albtn walfkhdhyn walhwd athna' shhwr alhaml ma
yshl alwladt altbyeyt, kma tsaed tmaryn alelaj altbyeyt ela altkhls mn alam alzhr alnatjt en
zyadt hjm aljyn. , ysaed almsy fy alshhr altase alsydt albkr ela alwladt altbyeyt, wan alray
alsayd lldrjt alklyt llmhwr alawl, anwae tmaryn alelaj altbyey athna' alhaml fy althdyr llwladt
altbyeyt llsydt albkr kan yshyr 'ila (ysanhm bdrjt kbyr), wan alray alsayd lldrjt alklyt llmhwr
althany, athr alelaj altbyey athna' alhaml fy althdyr llwladt altbyeyt kan yshyr 'ila (ysanhm
bdrjt kbyrt jdaan) , wbhsb 'ijabat afrad eynt albtht balkaml. wkdhlk hnak elaqt artbat dal
'ihsayya byn alelaj altbyey walwladt altbyeyt llsydt albkr hsb 'ijabat afrad eynt albtht
.balkaml

alkalimat aldaalatu: aleilaj altabieiu, alhamla, altahdr lilwiladat altabieiat, alsayidat albkr

دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين داخل الأقسام والمراكز العلاجية بمدينة طرابلس

د. بشير محمد بشير الحاراتي dr.bashirharaty@gmail.com

1-1-المقدمة : خلال فترة الحمل، يخضع جسم المرأة لتغيرات فسيولوجية مختلفة، حيث يوفر العلاج الطبيعي للمرأة الحامل عملاً سلمياً ويوفر الدعم العاطفي اللازم وتسكين الآلام، ويعد العلاج الطبيعي أثناء الحمل ممارسة فعالة لتقليل الأعراض المؤلمة مثل آلام أسفل الظهر وآلام الحوض والتبول اللاإرادي كما يتضمن العلاج الطبيعي أثناء الحمل مجموعة واسعة من التمارين وأنواع من التدليك لها أهمية ومزايا محددة جيداً. (أحمد عطيتو، محفوظة الكيتاني، 2016) (هدير غانم، غيداء محمد، 2015)

يكمن أهمية العلاج الطبيعي للحوامل في ان الجسم ينتج هرموناً يعرف باسم ريلاكسين، هذا الهرمون ينتج بشكل أساسي عند النساء الحوامل، وهو المسؤول عن منع حدوث أي ضرر لجسم المرأة أثناء الولادة. يزداد إنتاج ريلاكسين بشكل ملحوظ خلال الثلث الثاني من الحمل، في المقام الأول يهدف هذا الهرمون إلى إرخاء قناة الولادة وتهيئة الجسم للولادة، تؤدي المستويات العالية من الاسترخاء إلى ارتخاء الأربطة الأخرى في الجسم. بينما يسهل ريلاكسين من ناحية تدفق الدم، ويؤدي إلى آلام العضلات والمفاصل والجسم من ناحية أخرى. هذا التأثير الجانبي للريلاكسين هو السبب الأساسي لآلام أسفل الظهر. يمكن أن يؤدي الارتخاء المؤقت خلال فترة الحمل هذه إلى ضعف العضلات والأربطة لفترة طويلة من الزمن. (Jéssica Moraes Liamara de Assis ، 2018).

العلاج الطبيعي أثناء الحمل يعتبر طريقة مفيدة في التعامل مع الألم الناتج عن زيادة الريلاكسين، ويمكن أن تساعد هذه الممارسة في التخفيف من آلام العضلات من خلال تمارين وتدليك محددة، لا تساعد التمارين المستهدفة في تقليل الألم فحسب، بل تساعد أيضاً في الحفاظ على قوة العضلات. (Anna Szumilewicz,et.al 2013).

يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي قبل الولادة في تقليل الألم وتحسين قوة العضلات. بينما تشكو غالبية النساء الحوامل من آلام أسفل الظهر، إلا أن هناك مجالات أخرى يمكن أن يساعد فيها العلاج الطبيعي مثل، آلام الجزء العلوي من الظهر، آلام الرقبة والكتف، وعرق النساء (ألم ينتشر من أسفل الظهر من خلال الوركين والأرداف إلى الساق)، ومتلازمة النفق الرسغي (حالة تسبب خدرًا أو وخزًا أو ضعفاً في اليد)، أو ألم حزام الحوض (ألم في الجزء الأمامي والخلفي من الحوض)، مشاكل المثانة، ومن المهم أن نتذكر أن مصدر الألم وعدم الراحة هو زيادة مستويات الاسترخاء. ومع ذلك، يمكن أن يكون

موقع الألم فريداً. يتمثل دور العلاج الطبيعي في الحمل في تحديد الموقع الدقيق للألم ومعالجته لتقليل الألم. (Ruhi Sheth, et.al 2019)

للعلاج الطبيعي دور في التحضير للمخاض والولادة، في حين أن مسار الحمل قد يكون سلساً، إلا أن الولادة هي حدث مرهق للغاية. يتطلب جسم الحامل مستويات عالية من القوة والمرونة لتحفيز المخاض بشكل طبيعي وإنجاب طفل كامل النمو. نظراً للحاجة إلى القوة الأساسية والعضلات المرنة، يُطلب من السيدات الحوامل البقاء نشيطات بدنياً باستمرار (ما لم ينصح الطبيب بذلك). العلاج الطبيعي هو بديل جيد للأنشطة البدنية الرتيبة حيث يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن يدرّب السيدة الحامل على الدفع بفعالية أثناء الولادة. يمكن أيضاً ممارسة مجموعة من تمارين قاع الحوض للمساعدة على الاستعداد للمخاض والولادة. (Katie M. Smith, et.al 2013) (Hannah Rajsekhar Sumalatha, 2015)

تتجلى أهمية البحث الحالي في معرفة الدور الذي يقوم به العلاج الطبيعي أثناء الحمل وكذلك مساعدة السيدة البكر في التحضير للولادة الطبيعية من خلال ممارسة مجموعة من تمارين العلاج الطبيعي لتقوية عضلات الجذع وقاع الحوض قبل الولادة الأولى.

2-1- المشكلة: إن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث قبل الولادة تسبب مشاكل للسيدة الحامل، في عضلات البطن وعضلات الفخذ، وقد يحدث عند بعض السيدات تشقق في عضلات الحوض إلا أنه سرعان ما تزول خلال الشهر الخامس من الحمل، والقسم الآخر قد يحتاج إلى فترة من الوقت أطول، خاصة في حالات التشقق في عضلات الحوض. (Pereira RIC, 2009)

ومن التغيرات المهمة التي تتعرض لها السيدة الحامل قبل الولادة هي ضعف في عضلات الحوض، ويعود سبب ذلك إلى إن عضلات البطن تتمدد حول الرحم أثناء الحمل ولن تعود إلى وضعها السابق من دون مساعدة، فالسيدة التي يبلغ قياسها عادة حوالي (33سم) من عظم الصدر حتى العانة تتمدد عضلاتها ليصبح هذا القياس حوالي (50سم)، بينما يمكن أن يزيد وسطها من (100-60سم) مع ليونة الأربطة خلال الحمل، ومن الشائع أثناء أواخر الحمل أن ينفصل المستقيمان فوق وتحت الصرة، وان الدفع المطول أثناء مرحلة المخاض تزيد من مسافة الانفصال هذه. (Veille J-C, Hohimer RA, Burry K, et al, 2012)

من خلال اطلاع الباحث علي الدراسات السابقة التي تشير الي أهمية ودور العلاج الطبيعي أثناء الحمل وخاصة للسيدة الحامل البكر في التحضير للولادة الطبيعية من خلال ممارسة مجموعة من تمارين العلاج الطبيعي لتقوية عضلات الجذع وقاع الحوض قبل الولادة الأولى، وكذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث داخل بعض اقسام ومراكز العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس واجراء مقابلة شخصية مع بعض المعالجين الذين أكدوا على ان للعلاج الطبيعي أثناء الحمل دور مهم في التحضير للولادة الطبيعية وخاصة مع السيدة الحامل البكر

لان السيدات البكريشتكن من ضعف في عضلات البطن والحوض بسبب زيادة الوزن اثناء الحمل، حيث إن وجود ليونة في الأربطة يؤدي إلى تمدد العضلات البطنية بشكل أكبر، وان إهمال ذلك سيؤثر سلباً على عضلات الجذع الأخرى خصوصاً عضلات الظهر، مما يولد جهد إضافي على الأربطة والفقرات في العمود الفقري، وكذلك الحوض، وهذا ما يعرض للسيدة الحامل إلى العديد من المشاكل والمتاعب اثناء الولادة، وهذا الأمر الذي يتطلب منها العمل على الانتظام في ممارسة مجموعة من تمارين العلاج الطبيعي بغرض تقوية عضلات الجذع والحوض الضعيفة لتساعدها في تسهيل الولادة الطبيعية الأولى.

وهذا الأمر جعل من الباحث يوجه اهتمامه إلى التعمق في هذا الموضوع بالدراسة والبحث الذي كان وما زال في غاية الأهمية، وأمام هذا الواقع يسعى البحث الحالي إلى إيجاد العلاقة بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين بمراكز واقسام العلاج الطبيعي بمدينة طرابلس، ويمكن اعتبار ان هذه هي الاسباب الرئيسية التي دفعت بالباحث إلى إن يولي اهتمام لهذا الموضوع، والذي تتمثل مشكلته الرئيسية في السؤال التالي:

ما دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين داخل المركز العلاجية بمدينة طرابلس؟

1-3-الاهداف: يهدف البحث إلى معرفة دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين داخل المركز العلاجية بمدينة طرابلس من خلال:

1-3-1-التعرف على أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر.

1-3-2- التعرف على أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر.

1-3-3- إيجاد العلاقة بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر.

1-4-التساؤلات:

1-4-1-ماهي أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر؟

1-4-2- ما أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر؟

1-4-3-هل هناك علاقة بين بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر؟

2-2-الدراسات السابقة:

الدراسة الاولى: دراسة: (Ruhi Sheth,et.al 2019)

عنوان الدراسة: المعرفة والموقف والتصوير حول العلاج الطبيعي قبل الولادة بين النساء الحوامل في أحمد آباد يلعب العلاج الطبيعي قبل الولادة دورًا رئيسيًا في صحة الجنين والمرأة الحامل. يعد الوعي بهذا الأمر مهمًا جدًا لتحفيز النساء على حضور دروس ما قبل الولادة. هدفت الدراسة الي تقييم المعرفة بالعلاج الطبيعي قبل الولادة وكذلك نظرة ثاقبة على الموقف والتصوير لنفس الشيء بين النساء

الحوامل في أحمد آباد، أجريت دراسة وصفية مسحية في مستشفى شبه حكومي. بغت افراد العينة حوالي 100 امرأة حامل، في أي فصل دراسي من خلال استبيان متعدد الخيارات ذاتيًا. تم طرح أسئلة تتعلق بمعرفتهم، وموقفهم، وتصورهم فيما يتعلق بالعلاج الطبيعي قبل الولادة. تم إجراء تحليل وصفي للبيانات التي تم الحصول عليها. النتائج: كانت المعرفة المتعلقة بتمارين ما قبل الولادة منخفضة إلى حد ما. كان عدد كبير من السكان الخاضعين (91٪، ن = 91) على دراية بدور العلاج الطبيعي في الصحة العامة والرفاهية. تم إبلاغ عدد كافٍ من الأشخاص (59٪، ن = 59) بشأن استخدامات العلاج الطبيعي في آلام الظهر. ومع ذلك، كان 2٪ فقط من العينة على دراية بدور تقوية عضلات قاع الحوض في سلس البول. كان موقف المرضى تجاه العلاج الطبيعي قبل الولادة مؤاتيا (72٪، ن = 72)، في حين أن الموقف تجاه العلاج الطبيعي بعد الولادة كان أقل تفضيلا نسبيا (39٪، ن = 39). اقتصر مفهوم العلاج الطبيعي على التمارين (88٪، ن = 88)، والتدليك (63٪، ن = 63)، والتخمير بالماء الساخن (18٪، ن = 18). الخلاصة: كانت المعرفة والإدراك فيما يتعلق بالعلاج الطبيعي قبل الولادة منخفضين إلى حد ما، لكن موقف المريضات كان مؤاتيا. (Ruhi Sheth, et.al 2019)

الدراسة الثانية: دراسة: (Jéssica Moraes ،Liamara de Assis ،2018)

عنوان الدراسة: دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة خلال فترة الحمل، يخضع جسم المرأة لتغيرات فسيولوجية مختلفة. يوفر العلاج الطبيعي للمرأة الحامل عملاً سلمياً ويوفر الدعم العاطفي اللازم ويعزز الرفاهية وتسكين الآلام. تهدف هذه الدراسة الى تقييم تأثير العلاج الطبيعي الذي يتم إجراؤه أثناء الحمل على تحضير الولادة وارتباطه بوقت المخاض. تم اختيار امرأة حامل واحدة، مولودة، بين 20 و35 سنة، تم اجراء فحص لنسبة السكر في الدم والضغط الطبيعي، وكذلك تم تقييم المرونة من خلال مقعد (Wells)، وكذلك تم تقييم قوة عضلات قاع الحوض من خلال الاختبار الثنائي الرقمي. بعد ذلك تم تطبيق بروتوكول بأستخدام التمرينات بين أسبوع الحمل الثامن عشر والسادس والثلاثين أشارت نتائج الدراسة إلى انه عند تقييم المرأة الحامل قبل الولادة، كانت المرونة 31 (متوسطة) وقوة عضلات قاع الحوض (SPFM) كانت الدرجة (4)، لم تكن المشاركة قادرة على القيام بالولادة المهبلية بسبب حدوث مضاعفات في المرحلة الثانية وكان تحقيق الولادة البطنية. مطلوب. بعد الولادة أعيد تقييم المشاركة وكانت المرونة 36 (جيد) ودرجة 4 SPFM، لا يمكن التحقق من كيفية تأثير العلاج الطبيعي على الولادة المهبلية وتقليل الألم. ومع ذلك، من الضروري إجراء المزيد من الدراسات في مجال العلاج الطبيعي في الولادة ومع ذلك، من الضروري إجراء المزيد من الدراسات في مجال العلاج الطبيعي في الولادة (Jéssica Moraes Liamara de Assis ،.2018)

الدراسة الثالثة: دراسة: (Hannah Rajsekhar Sumalatha,2015)

عنوان الدراسة: تمارين العلاج الطبيعي أثناء الولادة وبعد الولادة من الحقائق المعروفة أن التمارين مفيدة للعقل والجسم مما يجعلها مفيدة للأمهات الحوامل والجدد. إن تحدي الحمل والولادة ورعاية المولود ليس بالمهمة السهلة. لذا كلما كنت أكثر لياقة، ستتعامل بشكل أفضل مع هذا الحدث المتغير

للحياة. الطريقة: تساعد تمارين الأيروبيك والتقوية في التكيف مع تغيرات الوزن والوضعية المتزايدة للتعامل بشكل فعال مع المخاض وفترة ما بعد الولادة. على الرغم من أن التمارين أثناء الحمل مفيدة للغاية، إلا أنها قد تسبب ضرراً أكثر من نفعها إذا لم يتم إجراؤها بشكل صحيح. يجب إجراء الفحص الطبي لممارسة الرياضة من قبل الطبيب وأخصائي العلاج الطبيعي للتأكد من أن المريض قد خضع لفحص أساسي أو تقييم أو مراقبة مستمرة لبروتوكول التمرين الصحيح لتجنب أي مضاعفات ولضمان فوائد البقاء بصحة جيدة ولياقة بدنية. النتائج: تشير الدلائل إلى أن برامج التدريب على التمرين المصممة والمقدمة من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي يمكن أن تخفف من مشاكل ما قبل الولادة. الخلاصة: أظهر عدد من الدراسات الآثار الإيجابية للتمارين الهوائية والتقوية على النساء الحوامل. التغيرات الجسدية في جسم المرأة الحامل متعددة. هناك تغيرات مركزية في الكتلة وضغط على الأعضاء وزيادة الوزن. في الواقع، أكثر من ثلثي النساء الحوامل يعانين من آلام الظهر، وخمسين يعانين من آلام الحوض وأكثر من 40٪ يعانين من سلس البول في حملهن الأول. (Hannah Rajsekhar Sumalatha,2015)

3-1-المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمة هذا المنهج لأهداف البحث الحالي.
3-2-المجتمع: أشتمل مجتمع البحث على المعالجين العاملين بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس.
3-3-العينة: تكونت أفراد عينة البحث من المعالجين العاملين بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس. والبالغ عددهم (86)، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الذين استجابوا لأداة الدراسة.

جدول (1) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات الأساسية (الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي)

الإحصائيات	الجنس	العمر	الحالة الاجتماعية	المستوى التعليمي
العينة	40	40	40	40
المتوسط الحسابي	1.90	2.02	1.80	1.69
الانحراف المعياري	0.29	0.66	0.48	0.78
الالتواء	- 2.85	0.21	- 0.50	0.59

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمتغير الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي لأفراد عينة البحث أن المتوسط الحسابي على التوالي بلغ (1.90، 2.02، 1.80، 1.69)، وانحراف معياري بلغ (0.29، 0.66، 0.48، 0.78)، وأن جميع القيم الخاصة بالدالة على معامل الالتواء بلغت (- 2.85، 0.21، - 0.50، 0.59)، وهي أقل من (± 3) التي تشير إلى اعتدالية هذه القيم.

جدول (2) التكرار والنسبة المئوية لمتغير الجنس والعمر ن = 86

العمر				الجنس		الإحصائيات
أكبر من 50	50-41	40-31	30-20	إنثى	ذكر	
1	17	51	17	78	8	التكرار
% 1.2	% 19.8	% 59.3	% 19.8	% 90.7	% 9.3	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بمتغير الجنس والعمر لأفراد عينة البحث قيد الدراسة أن عدد الذكور بلغ (8) ونسبة مئوية بلغت (9.3%)، والإناث البالغ عددهم (78) ونسبة مئوية (90.7%)، وعن متغير العمر الذي تم تقسيمه إلى ثلاث فئات على التوالي (20-30، 31-40، 41-50، وأكبر من 50 سنة) حيث بلغ التكرار (17، 51، 17، 1)، وبنسب مئوية بلغت (19.8%، 59.3%، 19.8%، 1.2%).

جدول (3) التكرار والنسبة المئوية لمتغير الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي ن = 86

المستوى التعليمي			الحالة الاجتماعية			الإحصائيات
دكتوراه	ماجستير	بكالوريوس	غير ذلك	متزوج	أعزب	
17	26	43	3	63	20	التكرار
% 19.8	% 30.2	% 50.0	% 3.5	% 73.3	% 23.3	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بمتغير الحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي لأفراد عينة البحث قيد الدراسة أن عدد العزاب بلغ (20) ونسبة مئوية بلغت (92.3%)، والمتزوجين بالغ عددهم (63) ونسبة مئوية (73.3%)، غير ذلك بلغ عددهم (3) ونسبة مئوية (3.5%)، وعن متغير المستوى التعليمي حيث بلغ عدد حملة البكالوريوس بلغ (43) ونسبة مئوية (50.0%)، والماجستير عددهم (26) ونسبة مئوية (30.2%)، والدكتوراه بلغ عددهم (17) ونسبة مئوية (19.8%).

جدول (4) التوصيف الإحصائي للدرجة الوظيفية ونوع العمل ومدة العمل وعدد الدورات في مجال التخصص

الإحصائيات	الدرجة الوظيفية	نوع العمل المكلف به	مدة العمل كمعالج طبيعي	عدد الدورات في مجال التخصص	اسم المركز أو قسم العلاج الطبيعي
العينة	86	86	86	86	86
المتوسط الحسابي	2.33	1.00	4.65	1.65	7.53
الانحراف المعياري	1.67	0.00	1.99	1.99	7.49
الالتواء	3.15	0.00	0.08	1.00	1.12

يتضح من الجدول رقم (4) والخاص بالتوصيف الإحصائي لمتغير الدرجة الوظيفية، ونوع العمل المكلف به، مدة العمل كمعالج طبيعي، عدد الدورات في مجال التخصص، اسم المركز أو قسم العلاج الطبيعي لعينة البحث أن المتوسط الحسابي على التوالي بلغ (2.33، 1.00، 4.65، 1.65، 7.53)، وبانحراف معياري بلغ (1.67، 0.00، 1.99، 1.99، 7.49)، وأنا لالتواء للدرجة الوظيفية بلغت (3.15) وهي أكبر من قيمة (± 3) مما يدل عدم اعتدالية قيمة الدرجة الوظيفية، وعن باقي جميع القيم لمعامل الالتواء بلغت (0.00، 0.08، 1.00، 1.12)، وهي أقل من (± 3) والتي تشير إلى الاعتدالية لهذه القيم.

جدول (5) التكرار والنسبة المئوية لمتغير الدرجة الوظيفية ن = 86

الدرجة الوظيفية						الإحصائيات
الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الثامنة	العاشرة	
22	38	21	1	2	2	التكرار
25.6	44.2	24.4	1.2	2.3	2.3	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (5) والخاص بمتغير الدرجة الوظيفية لأفراد عينة البحث قيد البحث أن الدرجة الأولى بلغ (22) ونسبة مئوية بلغت (25.6%)، والدرجة الثانية بالغ عددهم (38) ونسبة مئوية (44.2%)، والدرجة الثالثة بلغ عددهم (21) ونسبة مئوية (24.4%)، والدرجة الرابعة (1) ونسبة مئوية بلغت (1.2%)، والدرجة الثامنة بلغ (2) ونسبة مئوية (2.3%)، والدرجة العاشرة (2) ونسبة مئوية (2.3%).

جدول (6) التكرار والنسبة المئوية لمدة العمل كمعالج طبيعي ن = 86

مدة العمل كمعالج في مجال العلاج الطبيعي								الإحصائيات
0	5-1	10-6	15-11	20-16	25-21	30-26	35-31	
5	5	21	11	12	16	6	10	التكرار
5.8%	5.8%	24.4%	12.8%	14.0%	18.6%	7.0%	11.6%	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (6) والخاص (متغير الخبرة) بمدة العمل كمعالج في مجال العلاج الطبيعي لأفراد عينة البحث قيد البحث أن الخبرات من بالسنين على التوالي (0 سنة، 1-5، 6-10، 11-15، 16-20، 21-25، 26-30، 31-35) حيث بلغ عدد التكرار (5، 5، 21، 11، 12، 16، 6، 10)، ونسبة مئوية بلغت (5.8%، 5.8%، 24.4%، 12.8%، 14.0%، 18.6%، 7.0%، 11.6%).

جدول (7) التكرار والنسبة المئوية لعدد الدورات في مجال التخصص ن = 86

عدد الدورات في مجال التخصص						الإحصائيات
25-21	20-16	15-11	10-6	5-1	0	
2	5	8	13	11	47	التكرار
%2.3	%5.8	%9.3	%15.1	%12.8	%54.6	النسبة المئوية

يتضح من الجدول رقم (7) والخاص بعدد الدورات في مجال التخصص لأفراد عينة البحث قيد البحث أن عدد الدورات على التوالي (0، 1-5، 6-10، 11-15، 16-20، 21-25) حيث بلغ عدد التكرار (47، 11، 13، 8، 5، 2)، وبنسبة مئوية بلغت (54.6%، 12.8%، 15.1%، 9.3%، 5.8%، 2.3%

جدول (8) التكرار والنسبة المئوية لمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس. ن = 86

الإحصائيات		اسم مركز او قسم العلاج الطبيعي	ت
النسبة المئوية	التكرار		
% 17.4	15	قسم العلاج بمستشفى الخضراء	1
% 12.8	11	قسم العلاج الطبيعي بمستشفى الحوادث ابوسليم	2
% 9.3	8	قسم العلاج بمستشفى امعتيقة العسكري	3
% 20.9	18	قسم العلاج الطبيعي بمستوصف الجامعة	4
% 2.3	2	مركز الارتقاء للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل	5
% 1.2	1	مركز الأولمبي للعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل	6
% 2.3	2	قسم العلاج بمستشفى الجامعي التعليمي	7
% 1.2	1	قسم العلاج الطبيعي بمستشفى الحروق والتجميل	8
% 2.3	2	مركز العلاج الطبيعي بمصحة اوبا	9
% 2.3	2	مركز العلاج الطبيعي بمصحة الريان	10
% 3.5	3	قسم العلاج الطبيعي بمستشفى طرابلس المركزي	11
% 1.2	1	قسم العلاج الطبيعي بمصحة الخليل	12
% 1.2	1	قسم العلاج الطبيعي بمصحة المختار	13
% 1.2	1	قسم العلاج الطبيعي بمجمع الهضبة البديري	14
% 1.2	1	شمال افريقيا للعلاج الطبيعي	15
% 2.3	2	قسم العلاج الطبيعي بمستشفى غوط الشعال	16
% 2.3	2	مركز العلاج الطبيعي بمستشفى رويال	17
% 2.3	2	قسم العلاج الطبيعي بمصحة الفردوس	18
% 1.2	1	مركز الذهبية للعلاج الطبيعي	19
% 1.2	1	مركز العلاج الطبيعي بمصحة النخبة	20
% 2.3	2	مركز العلاج الطبيعي بمصحة ليبيا	21
% 1.2	1	مركز العلاج الطبيعي بمصحة الريان	22
% 2.3	2	قسم العلاج الطبيعي بمصحة المسرة	23
% 3.5	3	مركز خطوة للعلاج الطبيعي	24
% 1.2	1	قسم العلاج الطبيعي بمجمع غوط الشعال	25

يتضح من الجدول رقم (8) والخاص بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة داخل مدينة طرابلس. وعدد المعالجين المتواجدين بها على التوالي بتكرار بلغ (15، 11، 8، 18، 2، 1،

3-5- الدراسة الأساسية: تم تنقيح الدراسة الأساسية للبحث خلال العام الدراسي 2022. وذلك من خلال تطبيق استبيان الخاص بدور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس. والبالغ عددهم (86) وذلك للتعرف على دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل والتحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من وجهة نظر المعالجين العاملين بمراكز وأقسام العلاج الطبيعي بالمستشفيات العامة والخاصة بمدينة طرابلس

3-6-المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث البرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والمعدة خصيصاً لهذا الغرض.

4-عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (9) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب العبارات والرأي السائد للمحور الأول: أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر حسب إجابات افراد عينة البحث

الترتيب	الرأي السائد	ترتيب العبارات	الإحصائيات			العبارات	ت
			الوزن النسبي للعبارات	درجة العبارات	الانحراف المعياري		
34	يسهم بدرجة كبيرة جدا	3	79.06%	340	1.06	3.95	1
48	يسهم بدرجة كبيرة جدا	1	85.11%	366	0.97	4.26	2
37	يسهم بدرجة كبيرة جدا	5	78.37%	337	1.10	3.92	3
32	يسهم بدرجة كبيرة	4	78.60%	338	0.92	3.93	4
36	يسهم بدرجة كبيرة جدا	6	75.58%	325	1.22	3.78	5
39	يسهم بدرجة كبيرة جدا	2	80.23%	345	1.09	4.01	6
29	يسهم بدرجة محدودة	9	63.02%	271	1.13	3.15	7
27	يسهم بدرجة محدودة	8	66.51%	286	1.12	3.33	8
31	يسهم بدرجة كبيرة	3	79.06%	340	0.98	3.95	9
28	يسهم بدرجة	7	74.88%	322	1.12	3.74	10

كبيره							للسيدة البكر من خلال أداها على الظهر مع تحريك الساقين بلطف لمدة لا تتجاوز 30 دقيقة.
يسهم بدرجة محدودة	12	%56.51	243	1.15	2.83	28	تمارين نقل الوزن، باستخدام أوزان أقل مع تكرار التمارين تساعد هذه التمرينات أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر.
يسهم بدرجة محدودة	11	%58.13	250	0.99	2.91	29	تمارين رفع الساق، تساعد أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من خلال تكرارها بالتدرج 10 مرات لكل ناحية.
يسهم بدرجة محدودة	10	%59.76	257	1.05	2.99	29	تساعد تمارين دفع الحائط، أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر من خلال أداها تدريجياً إلى ما يصل 15 مرة.
الوزن النسبي لأنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر							% 71.91

جدول رقم (9) والخاص لمحور أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، أن الرأي السائد لدى استجابات أفراد عينة البحث قيد الدراسة انحصرت في درجات تقديرهم حسب تدرج مقياس لكرث الخماسي ما بين (تسهم بدرجة كبيرة جداً، وتسهم بدرجة محدودة)، وأن العبارات حسب عمود ترتيب العبارة أن العبارات رقم (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7)، رأيهم السائد (تسهم بدرجة كبيرة جداً)، حيث تراوحت أوزانهم النسبية من (74.88%) إلى (85.11%)، والعبارات (8، 9، 10، 11، 12، 13) كان الرأي السائد فيها (تسهم بدرجة محدودة)، وقد تراوحت أوزانهم النسبية من (56.51%) إلى (66.51%)، حيث يتضح من نفس الجدول أن الوزن النسبي لأنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، بلغت (71.91%).

2-4- عرض ومناقشة

جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي وترتيب العبارة والرأي السائد للمحور الثاني: أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر حسب إجابات أفراد عينة البحث

الترتيب	الرأي السائد	ترتيب العبارات	الإحصائيات				العبارات	ت
			الوزن النسبي للعبارة	درجة العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
42	يسهم بدرجة كبيرة جداً	2	% 83.25	358	0.96	4.16	تساعد تمارين العلاج الطبيعي على تقوية عضلة الحوض وهذا يُخفف من آلام الولادة بشكل كبير، واتساع في قناة الرحم، ويساعد على الولادة الطبيعية للسيدة البكر.	1
39	يسهم بدرجة كبيرة جداً	4	%82.55	355	0.90	4.13	تعمل تمارين العلاج الطبيعي على تقوية عضلات منطقة البطن الفخذين الحوض أثناء شهور الحمل ما يسهل الولادة الطبيعية للسيدة البكر.	2
37	يسهم بدرجة كبيرة جداً	8	%77.90	335	1.12	3.90	تساعد تمارين العلاج الطبيعي على التخلص من آلام الظهر الناتجة عن زيادة حجم الجنين، ففي الأشهر الأخيرة للحمل يكبر حجم الجنين عن باقي الأشهر السابقة، ما يسهل الولادة الطبيعية.	3
40	يسهم بدرجة كبيرة جداً	3	%82.79	356	0.95	4.14	تنشط تمارين العلاج الطبيعي الدورة الدموية، أثناء الحمل ما يفيد الأم والجنين بشكل كبير خلال شهور الحمل وبالتالي يسهل الولادة الطبيعية.	4
33	يسهم بدرجة كبيرة جداً	9	%77.67	334	1.08	3.88	تقوي تمارين العلاج الطبيعي عضلات الظهر، أثناء الحمل مما يُساعد الحامل على تحمّل وزن الجنين وبالتالي يسهل الولادة	5

							الطبيعية للسيدة البكر.
26	يسهم بدرجة كبيرة	13	%74.41	320	1.03	3.72	تساعد تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل بشكل منتظم على زيادة قدرة التحمل لدى المرأة الحامل والتخفيف من آلام المخاض.
34	يسهم بدرجة محدودة	17	%65.58	282	1.17	3.28	لتمارين العلاج الطبيعي دور في عدم تمدد عضلات البطن للسيدة الحامل بما يتلاءم وحجم الجنين.
31	يسهم بدرجة كبيرة	11	%76.04	327	1.06	3.80	من الآثار الإيجابية لتمارين العلاج الطبيعي على الحامل قبل الولادة هي تحسين الدورة الدموية (مما يساعد على منع الإمساك، والبواسير، والدوالي، وتشنجات الساق، وتورم الكاحلين) فضلا عن ذلك تمنع آلام الظهر من خلال تقوية العضلات التي تدعم الظهر
28	يسهم بدرجة كبيرة جدا	14	%71.86	309	1.24	3.59	استخدام تمارين العلاج الطبيعي (القرصاء وصعود السلم) يؤدي إلى تحسن وضعية السيدة الحامل وعدم حدوث مضاعفات على مناطق عضلات البطن.
31	يسهم بدرجة كبيرة جدا	12	%75.34	324	1.15	3.77	ممارسة تمارين العلاج الطبيعي وخاصة التمارين الخاصة بعضلات الحوض تؤدي إلى أعراض أقل من سلس البول قبل الولادة.
27	يسهم بدرجة كبيرة	12	%75.34	324	1.03	3.77	تؤثر تمارين العلاج الطبيعي الخاصة بمنطقة الحوض المتمثلة بالاستلقاء وحركات الرجلين وحركات الجذع وبعض أوضاع القرصاء على عضلات البطن لأن معظم حركات الشد في رفع الرجلين تعمل معها عضلات البطن.
31	يسهم بدرجة كبيرة جدا	10	%77.44	333	1.04	3.87	ممارسة تمارين العلاج الطبيعي بانتظام يزيد من الطاقة خلال اليوم، وبالتالي يؤدي تحسن نظام القلب والأوعية الدموية مما يعطها المزيد من التحمل للأعمال اليومية من خلال عضلات أقوى تسمح لها بإنجاز المهام مع جهد أقل .
47	يسهم بدرجة كبيرة جدا	1	%85.34	367	0.93	4.27	تمارين العلاج الطبيعي (تمرين المشي) يزيد اللياقة البدنية ويحسن عمل القلب، ولا يؤثر في العظام والمفاصل بشكل سلبي، ومن الممكن ممارسة هذا التمرين بشكل يومي.
33	يسهم بدرجة كبيرة جدا	10	%77.44	333	1.05	3.92	تمارين العلاج الطبيعي (السباحة) تساهم في تقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية، والحفاظ على صحة الرئتين والقلب، وبالتالي شعور السيدة بالراحة والخفة خلال أشهر الحمل بالرغم من كبر حجم البطن، كما أنها تقلل انتفاخ القدمين، وتخفف الضغط على المفاصل.
24	يسهم بدرجة كبيرة جدا	15	%71.62	308	1.19	3.58	تمارين العلاج الطبيعي (الركض أو الهرولة) تنظم ضربات القلب وتقويها، ويجب على السيدة الحامل ممارسة هذا التمرين قبل الحمل.
26	يسهم بدرجة محدودة	18	%65.34	281	1.14	3.27	تمارين العلاج الطبيعي (اليوغا) تحافظ على ليونة ومرونة العضلات، وعدم ممارسة هذه التمرينات في المنزل لعدم أذية المفاصل أو التأثير في الحمل سلبياً.
22	يسهم بدرجة محدودة	19	%58.83	253	1.33	2.94	تمارين العلاج الطبيعي (رفع الأثقال) يجب أن تكون خفيفة لا تتعدى الكيلوغرام، حيث إنها تساعد على تقوية عضلات اليدين، لكن يجب الانتباه إلى عدم الضغط على النفس أو ممارسة هذا التمرين لفترة طويلة، كما يجب تخفيف الأوزان مع التقدم في الحمل.
29	يسهم بدرجة محدودة	17	%65.58	282	1.24	3.28	تمارين العلاج الطبيعي (الأيروبكس) تعتبر من التمارين الآمنة والسهلة، ولا تؤثر في صحة الأم خلال فترة الحمل، كما أنها وسيلة رائعة لتكوين العلاقات الاجتماعية عند الاشتراك في صفوف خاصة.
29	يسهم بدرجة محدودة	16	%65.81	283	1.14	3.29	تمارين العلاج الطبيعي (الرقص) يعدّ من النشاطات الممتعة التي من الممكن ممارستها في كافة الأوقات، والتي تكون بالتحرك على وقع الموسيقى والأغاني، لكن يجب على السيدة الحامل أن تحرص على الابتعاد عن الحركات العنيفة التي تتضمن القفز والانحناءات المفاجئة.

39	يسهم بدرجة كبيرة جدا	6	%80.00	344	1.14	4.00	تبدأ تمارين العلاج الطبيعي المساعدة في تسهيل الولادة الطبيعية في الشهر التاسع من الحمل، أي في الشهر الأخير.	20
34	يسهم بدرجة كبيرة جدا	7	%79.53	342	1.01	3.98	يجب ألا تزيد فترة ممارسة تمارين العلاج الطبيعي عن عشر دقائق متصلة لكي لا تصاب السيدة الحامل بالإرهاق يمكن أن تعاود التمارين في فترة ثانية من اليوم، ولمدة عشر دقائق كل يوم.	21
30	لا تسهم أبداً	20	%50.23	216	1.45	2.51	تبدأ تمارين العلاج الطبيعي المساعدة في تسهيل الولادة الطبيعية في الشهر الأولي من الحمل.	22
28	يسهم بدرجة كبيرة جدا	5	%80.69	347	4.33	4.03	إن تمارين العلاج الطبيعي يجب إن يتم تنوعها بين الهوائية وأنواع القوة البسيطة من خلال أجزاء الجسم إضافة إلى تكرارها المتواصلة وأزمانها المناسبة.	23
			% 93.51	الوزن النسبي لأثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر				

جدول رقم (10) والخاص لمحور أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، أن الرأي السائد لدى افراد عينة البحث، انحصرت في درجات تقديرهم حسب تدرج مقياس لكثرت الخماسي ما بين (تسهم بدرجة كبيرة جداً، تسهم بدرجة كبيرة، وتسهم بدرجة محدودة)، وأن العبارات حسب عمود ترتيب العبارة، أن العبارات رقم (1، 2، 3، 4، 5، 8، 9، 10، 12، 14، 15)، رأيهم السائد (تسهم بدرجة كبيرة جداً)، حيث تراوحت أوزانهم النسبية من (71.62%) إلى (85.34%)، والعبارات (11، 13) كان الرأي السائد فيها (تسهم بدرجة كبيرة)، وقد تراوحت أوزانهم النسبية من (74.41%) إلى (76.04%)، أن العبارات رقم (16، 17، 18، 19)، رأيهم السائد (تسهم بدرجة محدودة)، حيث تراوحت أوزانهم النسبية من (58.83%) إلى (65.81%)، وعن العبارة رقم (20) انفردت برأيها السائد (لا تسهم أبداً)، وبوزن نسبي بلغ (50.23%)، وحيث يتضح من نفس الجدول أن الوزن النسبي لأثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر بلغت (% 93.51).

جدول (11) مصفوفة معامل الارتباط بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر

معامل الارتباط ومستوى الدلالة		دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر	أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر	أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر
معامل الارتباط	0.966**	1	0.841**	0.00
مستوى الدلالة	0.00			
العينة	86			
معامل الارتباط	0.673**	1	1	0.00
مستوى الدلالة	0.00			
العينة	86			
معامل الارتباط	1	1	1	1
مستوى الدلالة	1			
العينة	1			

(**) معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

(*) معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) الخاص بالعلاقة بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر، مع أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر بلغ (**0.841)، وبمستوى دلالة (0.00)، وبين دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، مع أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر بلغ (**0.966)، وبمستوى دلالة (0.00)، وكذلك يتضح من الجدول رقم (11) إن العلاقة بين أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، مع أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر بلغ (**0.673)، وبمستوى دلالة (0.00).

1-5- الاستنتاجات:

1- تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل وفي مرحلة التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر تساعد على تقوية عضلة الحوض وهذا يُخفف من آلام الولادة بشكل كبير، واتساع في قناة الرحم، وكذلك تعمل تمارين العلاج الطبيعي على تقوية عضلات منطقة البطن الفخذين الحوض أثناء شهور الحمل، وتساعد تمارين العلاج الطبيعي على التخلص من آلام الظهر الناتجة عن زيادة حجم الجنين، ففي الأشهر الأخيرة للحمل يكبر حجم الجنين عن باقي الأشهر السابقة، ما يسهل الولادة الطبيعية للسيدة البكر.

2- إن الرأي السائد للدرجة الكلية للمحور الأول، أنواع تمارين العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة) وأن الوزن النسبي بلغت (71.91%)، وبحسب إجابات أفراد عينة الدراسة بالكامل.

3- إن الرأي السائد للدرجة الكلية للمحور الثاني، أثر العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر كان يشير إلى (يسهم بدرجة كبيرة جداً) وأن الوزن النسبي بلغت (93.51%)، وبحسب إجابات أفراد عينة الدراسة بالكامل.

4- إن هناك علاقة ارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين بين العلاج الطبيعي أثناء الحمل والولادة الطبيعية للسيدة البكر حسب إجابات أفراد عينة الدراسة بالكامل. حيث بلغت (**0.841)، وبلغ (**0.966)، و(**0.673) على التوالي.

5- للعلاج الطبيعي دور مهم وبارز أثناء الحمل وفي مرحلة التحضير للولادة وكذلك يساعد السيدة البكر على الولادة الطبيعية الأولى.

2-5- التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بتثقيف السيدة البكر حول أهمية ودور العلاج الطبيعي أثناء الحمل وفي مرحلة التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر.

2-تشجيع السيدة الحامل على المشي، في الشهر التاسع لأنه يساعد على فتح عنق الرحم منها يساعد على الولادة الطبيعية.

3-ممارسة بعض تمارين العلاج الطبيعي التي تساعد على تقوية عضلة الحوض وهذا يُخفف من آلام الولادة بشكل كبير، واتساع في قناة الرحم، ما يسهل على الولادة الطبيعية.، من خلال أدائها من ثمانية إلى عشرة مرات لكل جانب.

4-حث السيدة الحامل على أداء تمارين العلاج الطبيعي التي تعمل على تقوية عضلات منطقة البطن والفخذين أثناء شهور الحمل ما يسهل على الولادة الطبيعية.

5-أداء بعض تمارين العلاج الطبيعي التي تساعد على التخلص من آلام الظهر الناتجة عن زيادة حجم الجنين، في الأشهر الأخيرة، مما يساعد على الولادة الطبيعية.

6-أداء تمارين العلاج الطبيعي لتقوية عضلات الظهر، التي تساعد السيدة الحامل على تحمُّل وزن الجنين وبالتالي يسهل على الولادة الطبيعية.

7- إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية حول دور العلاج الطبيعي أثناء الحمل في التحضير للولادة الطبيعية للسيدة البكر، وكذلك تناول بعض تمارين العلاج الطبيعي التي لم يتناولها البحث الحالي.

8-ضرورة مراجعة اخصائي العلاج الطبيعي أثناء الحمل وفي مرحلة التحضير للولادة الطبيعية.

المراجع:

1. هدير عيدان غانم، غيداء حسون محمد، (2015)، تأثير بعض التمارين التأهيلية على محيط البطن بعد الولادة القيصرية، مجلّة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد السابع والعشرون، العدد الثالث.

2. أحمد عبد السلام عطيتو، محفوظة بنت سليمان الكيتاني(2016) ،تأثير برنامج تمارين تأهيلية لحالات الانزلاق الغضروفي القطني بعد الولادة لدى السيدات بسلطنة عمان، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان.

3. Anna Szumilewicz 1, Andrzej Wojtyła 2, Aleksandra Zarębska 1, Izabela Drobnik-Kozakiewicz 1, Michał Sawczyn 1, Anna Kwasniewski, Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new Polish standard for perinatal care 1Ann Agric Environ Med. 2013;20(2):380–389/2013 vol. 20StatsCC BY-NC 3.0 Poland

4. Department of Physiotherapy, Suresh Brahma kumar Bhatt College of Physiotherapy, Ahmed Abad, Gujarat, India Correspondence to: Ruhi Sheth, E-mail: rksheth1011@gmail.com Received: May 06, 2019; Accepted: June 19, 2019

5. Hannah Rajsekhar, & P. Sumalatha. (2015). PHYSIOTHERAPY EXERCISES DURING ANTENATAL AND POSTNATAL. International Journal of Physiotherapy, 2(5), 745-75
6. Pereira RIC (2009) Pain in labor: physiology and the role of epidural analgesia. Journal of Medical Sciences Campinas 7: 79-R4.
7. Katie M. Smith and Christina G. Campbell Physical Activity during Pregnancy: Impact of Applying Different Physical Activity Guidelines. Journal of Pregnancy Volume. Volume 2013, Article ID 165617, 9 pages.
8. Veille J-C, Hohimer RA, Burry K, et al. The effect of exercise on uterine activity in the last eight weeks of pregnancy. Am J Obstet Gynecol.2012; 151:727–30.