



۹۷۸۹۸

دانشگاه پیام نور - کتابخانه مرکزی
پستی شماره ۱۹

| | |
|------------|----------|
| شماره ثبت | ۶۷ |
| شماره کتاب | ۲۸۸ |
| تاریخ ورود | ۸۴/۱۱/۱۹ |

دانشگاه تربیت معلم
(دانشکده تربیت بدنی)

" پایان نامه تحصیلی "

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع :

بررسی میزان ناهنجاریهای ستون فقرات
در چایکاران استان گیلان

کتابخانه مرکزی دانشگاه پیام نور
پستی شماره ۱۹

استاد راهنما :

جناب آقای دکتر سید امیر احمد مظفری

۱۳۸۷ / ۲ / ۱۱

استاد مشاور :

جناب آقای دکتر مهرعلی همتی نژاد

نگارش :

مرتضی رضائی صوفی

تیر ۱۳۷۳

۹۶۱۹۸

سیاس و قدردانی،

چکیده تحقیق

۱

فصل اول :

- عنوان تحقیق ۴
- مقدمه ۵
- موضوع تحقیق ۶
- بیان مسئله تحقیق ۸
- اهداف تحقیق (کلی، اختصاصی) ۹
- فرضیه‌های تحقیق و سئوالات تحقیق ۱۱
- ضرورت و اهمیت اجرای تحقیق ۱۳
- محدودیت های تحقیق ۱۵
- واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق ۱۶

فصل دوم (بررسی سوابقی از موضوع تحقیق) :

- مقدمه ۲۲
- تحقیقات انجام شده در داخل کشور ۲۳
- تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ۳۴
- تحقیقات و نظریات در مورد برخی از سئوالاتی که محقق در مسدد
بررسی آنهاست ۴۲
- نتیجه گیری ۴۵

فصل سوم (روش شناسی) :

۲۷

۲۸

• مقدمه

۲۸

• روش تحقیق

۲۸

• جامعه آماری

۲۸

• آزمودنی ها و نحوه گزینش آنها

۲۹

• متغیرهای تحقیق

۵۱

• نحوه جمع آوری اطلاعات خام

۵۲

• نحوه انجام آزمون عملی و پر کردن پرسشنامه

۵۵

• ابزار کار

۵۵

• روشهای آماری

۵۷

فصل چهارم (یافته‌های تحقیق) :

۵۸

• مقدمه

۵۹

• بخش اول : اطلاعاتی که از طریق معاینه بدنی بدست آمده است

۷۷

• بخش دوم : بررسی ارتباط میان عوامل مختلف و ایچ-اساد

ناهنجاری ساختاری براساس اطلاعات بدست آمده از

پرسشنامه

۱۰۸

فصل پنجم :

۱۰۹

• مقدمه

۱۰۹

• اهداف تحقیق

۱۱۱

• روش تحقیق

۱۱۱

• روش های آماری

۱۱۱

• نتایج تحقیق

۱۱۴

• مقایسه یافته‌های تحقیق

| | |
|-----|--|
| ۱۱۹ | • بحث و نتیجه گیری |
| ۱۲۰ | • توصیه و پیشنهادات |
| ۱۲۲ | - پیشنهادات اصلاحی درمانی برای عارضه کجی گردن |
| ۱۲۲ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای ناهنجاری شانه‌ها |
| ۱۲۳ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای ناهنجاری اسکولیوز |
| ۱۲۳ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای ناهنجاری لگن |
| ۱۲۴ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای افتادگی گردن به جلو |
| ۱۲۴ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای عارضه کیفوز سینه‌ای |
| ۱۲۴ | - پیشنهادات اصلاحی و درمانی برای عارضه لوردوز کمری |
| ۱۲۵ | <u>ضمائم :</u> |
| ۱۲۶ | کارت معاینه (پیوست یک) |
| ۱۲۷ | پرسشنامه (پیوست دو) |
| ۱۳۰ | فهرست منابع و مآخذ |

- نمودار ۱ : نمودار ستونی وضعیت سر چایکاران ۶۱
- نمودار ۲ : " " " شانه‌های چایکاران ۶۳
- نمودار ۳ : " " " ستون فقرات چایکاران ۶۵
- نمودار ۴ : " " " لگن خاصره چایکاران ۶۷
- نمودار ۵ : " " " گردن چایکاران ۶۹
- نمودار ۶ : " " " کیفوز سینه چایکاران ۷۱
- نمودار ۷ : " " " افتادگی شکم چایکاران ۷۳
- نمودار ۸ : " " " قوس مهره‌های کمر چایکاران ۷۶
- نمودار ۹ : نمودار ستونی نظرات چایکاران در زمینه پرداختن به ورزش ۷۹
- نمودار ۱۰ : نمودار ستونی وضعیت گردن چایکاران براساس استفاده از بالش کوتاه یا بلند ۸۱
- نمودار ۱۱ : نمودار ستونی وضعیت کیفوز سینه‌ای چایکاران بر مبنای سابقه اشتغال به چایکاری ۸۳
- نمودار ۱۲ : نمودار ستونی وضعیت کیفوز سینه‌ای چایکاران بر مبنای گرایش به ورزش ۸۵
- نمودار ۱۳ : نمودار ستونی میزان ضعف عضلات نگهدارنده تنه چایکاران بر مبنای میزان ساعت کار روزانه ۸۷
- نمودار ۱۴ : نمودار ستونی وضعیت تیپ بدنی چایکاران بر مبنای میزان ضعف عضلات نگهدارنده تنه ۸۹
- نمودار ۱۵ : نمودار ستونی وضعیت عارضه اسکولیوز چایکاران بر مبنای چگونگی حمل برگ سبز چای ۹۱

- ۹۳ نمودار ۱۶ : نمودار ستونی وضعیت عارضه اسکولیوز چایکاران بر مبنای نحوه کار با دست
- ۹۵ نمودار ۱۷ : نمودار ستونی وضعیت عارضه درد کمر چایکاران بر حسب چگونگی حمل برگ سبز چای
- ۹۷ نمودار ۱۸ : نمودار ستونی وضعیت عارضه درد کمر چایکاران بر مبنای نوع باغ چای (شیب دار یا بدون شیب)
- ۹۹ نمودار ۱۹ : نمودار ستونی چایکاران مبتلا به ناهنجاری لوردوز کمری بر مبنای نحوه خوابیدن
- ۱۰۱ نمودار ۲۰ : نمودار ستونی چایکاران مبتلا به ناهنجاری لوردوز کمری بر مبنای پرداختن یا نپرداختن به ورزش
- ۱۰۳ نمودار ۲۱ : نمودار ستونی چایکاران مبتلا به لوردوز کمری بر مبنای میزان ساعت کار
- ۱۰۵ نمودار ۲۲ : نمودار ستونی چایکاران مبتلا به لوردوز بر مبنای وضعیت بدن هنگام کار
- ۱۰۷ نمودار ۲۳ : نمودار ستونی چایکاران مبتلا به لوردوز بر مبنای سابقه اشتغال به چایکاری

- جدول ۱ : توزیع فراوانی وضعیت سر چایکاران ۶۱
- جدول ۲ : توزیع فراوانی وضعیت شانه‌های چایکاران ۶۳
- جدول ۳ : توزیع فراوانی وضعیت ستون فقرات چایکاران ۶۵
- جدول ۴ : توزیع فراوانی وضعیت لگن خاصره چایکاران ۶۷
- جدول ۵ : توزیع فراوانی وضعیت گردن چایکاران ۶۹
- جدول ۶ : توزیع فراوانی وضعیت کیفوز سینه چایکاران ۷۱
- جدول ۷ : توزیع فراوانی وضعیت شکم چایکاران ۷۳
- جدول ۸ : توزیع فراوانی وضعیت قوس مهره‌های کمر چایکاران ۷۶
- جدول ۹ : توزیع فراوانی پاسخ های چایکاران بر مبنای پرداختن
به ورزش ۷۹
- جدول ۱۰ : توزیع فراوانی وضعیت گردن چایکاران بر مبنای استفاده
از بالش بلند یا کوتاه ۸۱
- جدول ۱۱ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به کیفوز سینه و سابقه
اشتغال به چایکاری ۸۳
- جدول ۱۲ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به کیفوز سینه بر مبنای
میزان گرایش به ورزش ۸۵
- جدول ۱۳ : توزیع فراوانی میزان ضعف و قوت نگهداری تنه
چایکاران بر مبنای میزان ساعت کار روزانه آنان ۸۷
- جدول ۱۴ : توزیع فراوانی تیپ بدنی چایکاران بر مبنای میزان
ضعف عضلات نگهدارنده بدن ۸۹
- جدول ۱۵ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به اسکولیوز بر حسب
چگونگی حمل برگ سبز چای ۹۱

- جدول ۱۶ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به اسکولیوز بر مبنای نحوه کار با دست ۹۳
- جدول ۱۷ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به عارضه درد کمر بر حسب چگونگی حمل برگ سبز چای ۹۵
- جدول ۱۸ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به عارضه درد کمر بر مبنای نوع باغ چای (شیب دار یا بدون شیب) ۹۷
- جدول ۱۹ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به ناهنجاری لوردوز کمر بر مبنای نحوه خوابیدن ۹۹
- جدول ۲۰ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به ناهنجاری لوردوز کمر بر حسب پرداختن یا نپرداختن به ورزش ۱۰۱
- جدول ۲۱ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به لوردوز کمر بر مبنای میزان ساعت کار ۱۰۳
- جدول ۲۲ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به لوردوز بر مبنای وضعیت بدن هنگام کار ۱۰۵
- جدول ۲۳ : توزیع فراوانی چایکاران مبتلا به لوردوز بر مبنای سابقه اشتغال به چایکاری ۱۰۷

سپاس و قدردانی :

سپاس بی‌کران خداوند یکتا را که به ما هستی بخشید و ما را از نعمتهای بی‌شمار خود برخوردار ساخت.

بدینوسیله کمال تشکر و سپاس خود را از اساتید محترم دکتر مظفری بخاطر راهنمایی و دکتر همتی نژاد بخاطر مشاورت در انجام تحقیق اعلام می‌نمایم. همچنین از مسئولین اداره کل چای شمال و مدیران عامل کارخانجات چایسازی آقایان مهندس زارع پور، حبیب ... صوفی، عزیز جمالی و افراد زیر که در امر توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها اینجانب را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.

۱- سیروس جعفری مسئول تربیت بدنی آموزش و پرورش املش

۲- منصور بازیار کارشناس تربیت بدنی

۳- محمد حسین عشور فلاحی کارشناس ادبیات فارسی

۴- ابراهیم پورمهر کارشناس علوم اجتماعی

" من لم يشكر المخلوق، لم يشكر الخالق "

(کسی که بنده خدا را سپاس نگوید، خدا را سپاسگزار نخواهد بود)

* * *

تقدیم به :

همه شهیدان بخون خفته انقلاب اسلامی بالاخص شهیدان والامقام
محمد باقر لطیفی و محمد حبیب زاده

و

به پدر و مادر بسیار مهربانم
که همواره مشوقم بودند و لحظه‌ای تنهایی نگذاشتند.

نام و نام خانوادگی : مرتضی رضائی صوفی
رشتهء تحصیلی : تربیت بدنی و علوم ورزشی مقطع : کارشناسی ارشد
استاد راهنما : دکتر امیراحمد مظفری
استاد مشاور : دکتر مهرعلی همتی نژاد
عنوان پایان نامه : ناهنجاری های ستون فقرات در چایکاران استان گیلان

چکیده تحقیق

هدف از تحقیق حاضر شناخت وضعیت ساختاری بدن چایکاران استان گیلان و بررسی عوامل موثر بر ایجاد ناهنجاری های ستون فقرات می باشد.

آزمودنی های این تحقیق بر روی ۲۰۰ نفر از چایکاران منطقه رودسر و لنگرود که بطور تصافی انتخاب شده بودند، انجام گرفت.

روش انجام آزمون :

برای انجام تحقیق از میان ۵ شهرستان استان گیلان که دارای مزارع چای می باشند، به قید قرعه شهرهای رودسر و لنگرود انتخاب گردیدند که با توجه به آمار دریافت شده این دو شهرستان حدود ۵۴/۷۵ درصد از کل چایکاران استان گیلان را شامل می شوند که تعداد آنها به ۲۵۳۵۳ نفر می رسد. از هر منطقه ۱۰۰ نفر بطور

تصادفی انتخاب شدند. برای انجام آزمون ابتدا پرسشنامه‌ها تکمیل شده و سپس ارزیابی از وضعیت ستون فقرات (معاینه) انجام گردید.

نتایج تحقیق :

(۱) بیشترین تغییر شکل ها به ترتیب به عارضه فوز پشت (کیفوز) به میزان ۸۹/۵ درصد و افتادگی سر به جلو به میزان ۸۶ درصد اختصاص دارد.

(۲) کمترین تغییر شکل ها به ترتیب به عارضه انحراف لگن به میزان ۳۹ درصد و کجی گردن به میزان ۴۰/۵ درصد اختصاص دارد.

(۳) ۶۰ درصد آزمون شوندگان عضلانی پیکر، ۱۷/۵ درصد لاعز پیکر و ۲۲/۵ درصد چاق پیکر هستند.

(۴) ۹۲/۵ درصد از آزمون شوندگان ورزش نمی‌کنند.

براساس آزمون مجذور کای بعمل آمده :

(۱) بین سابقه اشتغال چایکاران و ابتلا به کیفوز سینه رابطه معنی دار مشاهده گردید.

(۲) بین تیپ بدنی و میزان ضعف و قوت نگهداری تن رابطه معنی دار مشاهده گردید.

(۳) بین نحوه کار با دست (یک یا هر دو دست) و ابتلا به ناهنجاری اسکولیوز اختلاف معنی دار مشاهده گردید.

(۴) بین نوع باغ چای (شیب دار، بدون شیب) و ابتلا به ناراحتی درد کمر اختلاف معنی دار مشاهده گردید.

۵) بین نحوه حمل گونی های چای و ناراحتی درد کمر اختلاف معنی دار مشاهده گردید.

۶) بین سابقه کار کشاورزان و ابتلا به لوردوز کمری رابطه معنی دار مشاهده گردید.

۷) بین میزان ساعت کار کشاورزان و ضعف قوت نگهداری تن اختلاف معنی دار مشاهده نگردید.

۸) بین استفاده از بالش بلند یا کوتاه و افتادگی سر به جلو اختلاف معنی دار مشاهده نگردید.

۹) بین وضعیت بدن هنگام کار با ایجاد عارضه لوردوز کمری رابطه معنی دار مشاهده نگردید.

۱۰) بین نحوه حمل گونی های حاوی چای و ابتلا به عارضه اسکولیوز رابط مشاهده معنی دار مشاهده نگردید.

" فصل اول "

- (۱) عنوان تحقیق
- (۲) مقدمه
- (۳) موضوع تحقیق
- (۴) بیان مسئله تحقیق
- (۵) اهداف تحقیق (کلی - اختصاصی)
- (۶) فرضیه‌های تحقیق و سئوالات تحقیق
- (۷) ضرورت و اهمیت اجرای تحقیق
- (۸) محدودیت های تحقیق
- (۹) واژه‌ها و اصطلاحات

عنوان تحقیق

بررسی میزان و علل ناهنجاری های ستون فقران در چایکاران استان گیلان.

مقدمه

در جهان امروز که در حقیقت گسترش روزافزون صنعت و زندگی ماشینی را شاهد هستیم، در بسیاری از جوامع بخصوص در کشورهای جهان سوم، عوارض زندگی صنعتی مشکلات زیادی را بدنبال داشته است که در جمله دور شدن از سلامت محیط زیست و سلامت خود افراد جامعه است. انجام فعالیت های جسمانی بیش از حد نیاز، همچنین کم تحرکی و فقر حرکتی به نوبه خود نیز باعث ایجاد عوارض گوناگون در انسان می‌گردد.

استفاده غلط از بدن در فعالیت ها و کارهای روزانه باعث شده است که در تعدادی از اقشار جامعه شاهد ناهنجاری های ساختاری بدن آنان باشیم. این مهم بخصوص در میان کارگران، کشاورزان و کارمندان که کارهای تکراری را انجام میدهند، بیشتر نمود دارد.

نحوه قرارگیری ستون مهره‌ها، عضلات و تاندون ها و سایر اعضاء بدن به گونه‌ای است که انسان را نسبت به سایر جانداران آسیب پذیرتر نموده است. بنابراین ضعف عضلات، در نگهداری ستون فقرات و استخوان ها و در نهایت در نگهداری قامت انسان اثرات نامطلوبی را در ساختار بدن بوجود می‌آورد که در صورت عدم توجه به آنها، ناهنجاری ها بصورت ثابت و غیرقابل اصلاح در خواهند

آمد.

عوارضی مثل کینوز، اسکولیوز و لوردوز از جمله تغییر شکل های غیرطبیعی هستند که بخصوص در قشر کشاورزان دیده می شود.

امروزه تربیت بدنی و علوم ورزشی، بعنوان علمی که جایگاه ویژه ای در جهت سلامت جسمی و روحی جوامع دارد، می کوشد تا در پیشگیری از ابتلاء به انواع بیماری ها و یا رفع آنها نقشش را بصورت موثر ایفا کند و به تعبیری پیشگیری مقدم بر درمان را به مرحله اجرا در آورده و بسط و گسترش دهد.

نیاز به شناخت دقیق از علل و عوامل ایجاد کننده ناهنجاری ها و بررسی دقیق آنها ما را در رسیدن به گرایش های علمی اصلاحی درمانی رهنمون می سازد تا با توجه به آن بزرگترین رسالت تربیت بدنی و ورزش را که همانا ایجاد محیطی سالم است، را عملی نمائیم. به امید آن روز . . .

موضوع

تربیت بدنی و ورزش به عنوان عاملی در حفظ سلامتی جسمی و روحی انسان نیاز به توجه و شناخت بیشتر بخصوص در زمینه های علمی آن دارد. و چون شاخه های علمی چون حرکت شناسی، بیومکانیک، اصلاحی و درمانی و شناخت کافسی از این شاخه ها ما را در حفظ سلامتی جسمانی قادر ساخته و باعث از بین رفتن یا به حداقل رسیدن ناهنجاری ها در بدن می شود.

ستون فقرات انسان در اثر عدم آگاهی از حفظ و نگهداری صحیح آن، همچنین

وضعیت های غلط و عادات نامناسب، مهمترین اندام از بدن است که بیشتر دچار ناهنجاری می شود. حرکات اصلاحی و درمانی یکی از مهمترین شاخه های رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است که در شناخت ناهنجاری ها ساختاری بدن و بخصوص ستون فقرات و راههای درمان آنها به ما کمک می کند.

در کشور ما اکثر مردم از دردهای کمر و پشت رنج می برند و این خود نشان دهنده این مطلب است که مردم ما از چگونگی وضعیت قرارگیری مهره ها و ساختارهای عضلانی این نواحی اطلاعات کافی ندارند و به همین دلیل در طول زمان رشد خود با اعمال فشارهای نامتعادل چه در حین فعالیت کاری و چه در اجرای حرکات مختلف، باعث ایجاد انواع ناهنجاری ها می گردند.

دسترسی به میزان شیوع ناهنجاری های ستون فقرات در مردان چایکار استان گیلان با توجه به وضعیت قرارگیری بدن حین انجام کار که منجر به تغییر شکلهائی چون کیفوز سینه ای، اسکولیوز، لوردوز می شود، همچنین بررسی چگونگی تیپ بدنی مردان چایکار از جنبه لاینر پیکری، عضلانی و فربه پیکری، ارزیابی ستون فقرات از دو محور فرونتال و سائیتال، بررسی میزان ضعف عضلات که عامل مهمی در جهت ایجاد ناهنجاری ها هستند، هدف تحقیق حاضر می باشد.

همچنین بررسی رابطه بین نحوه فعالیت های چایکاری از جمله شخم زدن، هرس کردن، کندن علفهای هرز، چیدن چای و حمل گونی های محتوی چای به نقاط تعبیین شده و طرز نشستن و خوابیدن با میزان مبتلا شدن به ناهنجاری های کیفوز، اسکولیوز، لوردوز بخش دیگری از تحقیق حاضر است.

با توجه به اینکه تاکنون تحقیقی روی کشاورزان انجام نگردیده، به همین دلیل

اطلاعات آماری دقیق در دست مسئولین بخصوص مسئولین سازمان چای و همچنین دانشجویان و دانش پژوهان وجود ندارد. امید می‌رود با تحقیق حاضر گره‌ای از مشکلات موجود در راه آگاهی از وضعیت ساختاری بدن کشاورزان خاصه چایکاران گشوده شود.

بیان مسئله

روشن ساختن نرخ شیوع ناهنجاری های ستون فقران در مردان چایکار استان گیلان و بررسی ارتباط میان نحوه فعالیت، خوابیدن، نشستن آنان، میزان ابتلا بسه ناهنجاری های کایفوز پشته، اسکولیوز و لوردوز، از جنبه توصیفی، اساس کار تحقیق حاضر است.

سلامت جسمی و روحی فرد فرد اعضاء جامعه ما در جهت رشد و شکوفائی کشور سهم بسزائی دارد. کشاورزان چایکار که اکثراً از سواد خواندن و نوشتن محرومند و به عنوان پرکارترین قشر جامعه به تولید چای اشتغال دارند، محرومیت این قشر از جامعه و همچنین انجام کارهای طاقت فرسای مراحل شخم زدن، هرس کردن، کندن علف های هرز و چیدن محصول چای، محقق را به دنبال بررسی وضعیت ساختاری بدن این قشر از اعضاء جامعه رهنمون ساخته است.

این تحقیق در حقیقت بر روی چایکاران گیلان و یا بهتر بگوئیم چایکاران کل کشور ما انجام می‌گیرد، چون گیلان تنها منطقه چای خیز کشور بحساب می‌آید، هرچند جزء بسیار کوچکی از غرب مازندران نیز مناطق چای وجود دارد، لیکن این مناطق در

ادامه مناطق شرق گیلان بوده و حتی قبل از آخرین تقسیمات استانی این مناطق جزء محدوده استان گیلان بحساب می‌آمد.

تحقیق حاضر در وهله نخست برای خود کشاورزان چایکار جهت رهایی از ایجاد ناهنجاری های ستون فقران، و در صورت وجود ناهنجاری ها به منظور جلوگیری از گسترش ناهنجاری و بهبود کامل یا نسبی در نواحی ستون فقرات و همچنین بهره وری بیشتر و رشد اقتصادی در زمینه کشاورزی خاصه کشت چای، در عرصه های آموزشی و برنامه ریزی، زمینه ای برای آگاهی عموم مردم در شناخت وضعیت ساختاری بدن و چگونگی ابتلا به ناهنجاری ها و به دنبال آن پیشگیری و یا درمان آنها، شناساندن علم تربیت بدنی به عنوان یکی از علوم مهم در پیشگیری از بیماری ها و گسترش سلامتی جامعه مفید و سازنده خواهد بود.

اهداف تحقیق

اهداف کلی :

هدف کلی از تحقیق حاضر شناخت واقعی از وضعیت جسمی کشاورزان چایکار است، بخصوص ناحیه ستون فقرات که بیشتر از سایر نقاط بدن با توجه به مراحل مختلف کار مربوط به چایکاری تحت تاثیر فشار کار قرار می‌گیرد. همچنین شناخت عاداتهای غلط در استفاده از بدن حین کار و با در حال استراحت و در نهایت ارائه حرکات اصلاحی جهت بهبود وضعیت ناحیه بالاتنه می‌باشد.