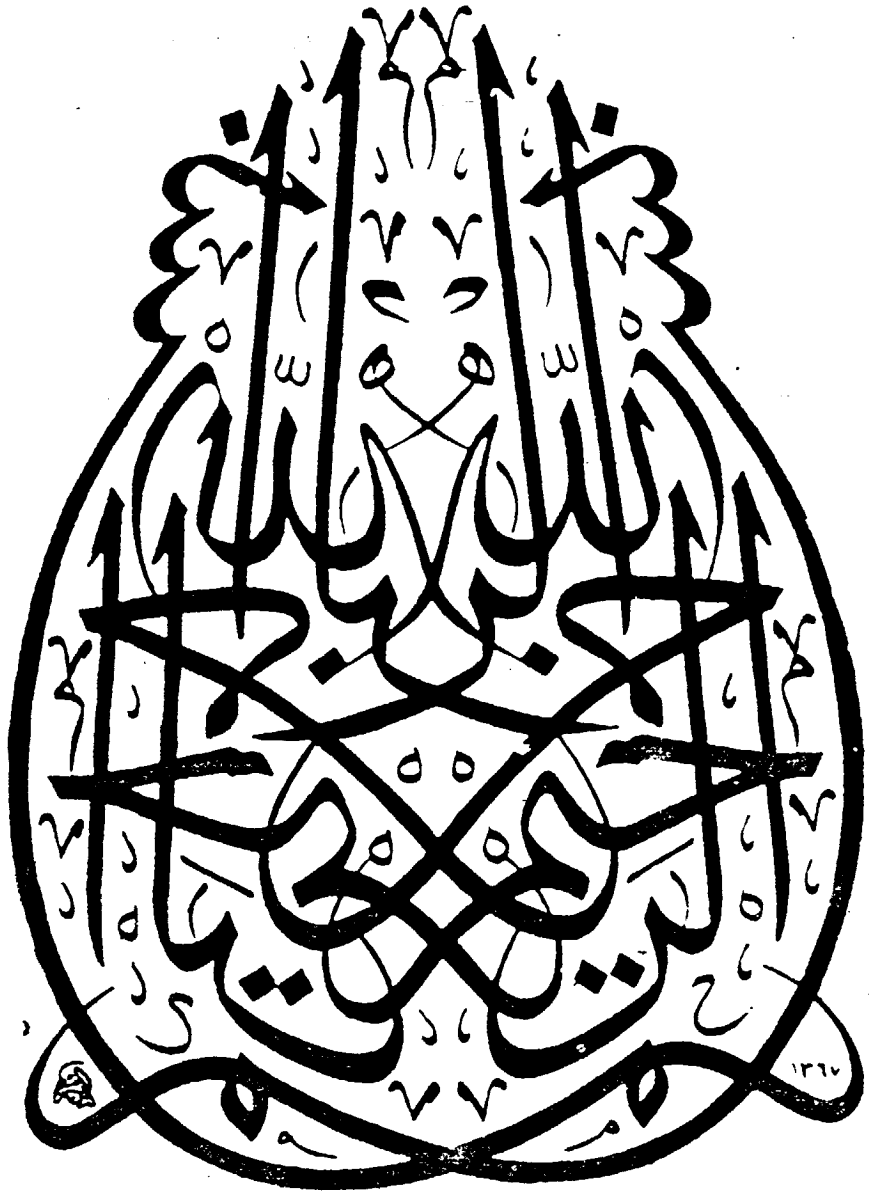


۲۰



۲۲۲۷

۳۰۵  
۲۰

بسم الله الرحمن الرحيم

دانشگاه تربیت معلم  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزش

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در

رشته تربیت بدنی

موضوع :

بررسی وضعیت استخوان بندی بالاته در زنان کارگرو خانه دار

استان گیلان

استاد راهنما :

دکتر سید امیر احمد مظفری

استاد مشاور :

دکتر علی محمد امیرتاش

توسط :

خدیجه کیانی دهکردی

(۱۳۷۰)

۳۸۲۸۷

- الف -

بسم ۰۰۰۱ الرحمن الرحيم

فهرست مطالب و مآخذ

مفحات

عناوین

فهرست مطالب

فهرست جداول

فهرست نمودارها

تشکر و قدردانی

۱ - فصل اول

(۱-۱۶)

- عنوان تحقیق

- مقدمه

- موضوع

- بیان مسئله

- ضرورت و اهمیت اجرای تحقیق

- اهداف ( کلی - اختصاصی )

- محدودیتهای تحقیق

- واژهها و اصطلاحات

(۱۷-۲۵)

۲ - فصل دوم ( ادبیات پیشینه تحقیق )

- تحقیقات انجام شده در ارتباط با موضوع تحقیق در داخل کشور

- تحقیقات انجام شده در ارتباط با موضوع تحقیق خارج از کشور



صفحات	عناوین
(۲۶ - ۳۶)	۳ - فصل سوم (متدولوژی) - روش تحقیق (نوع تحقیق) - جامعه آماری - آزمودنیها و نحوه گزینش آنها - متغیرها - نحوه جمع آوری اطلاعات خام - ابزارکار - روشهای آماری
(۳۷-۹۱)	۴ - فصل چهارم (یافتههای تحقیق) - بخش اول : بررسی کارت معاینه ستون فقرات زنان خانمدار و کارگر - بخش دوم : مقایسه کارگران زن کارخانجات از نظر ناهنجاریهای کیفوز سینه - لوردوز کم و اسکولیوز - بخش سوم : بررسی اطلاعات پرسشنامه
(۹۲-۱۰۱)	۵ - فصل پنجم - مقدمه - اهداف تحقیق - نتایج تحقیق - مقایسه یافتههای تحقیق با یافتههای ادبیات تحقیق - توصیه ها ، پیشنهادات
(۱۰۲-۱۱۶)	۶ - ضامم - خلاصه تحقیق - پرسشنامه - پیشنهادات اصلاحی حرکتی برای ناهنجاری کیفوز سینه - " " " " " " لوردوز کم - " " " " " " اسکولیوز - تصویری از اتاق ارزیابی جسمانی ، جهت آزمودنیها - فهرست منابع و مآخذ

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۴۰	جدول شماره ۱ - توزیع فراوانی وضعیت سرزنان کارگر و خانهدار
۴۳	جدول شماره ۲ - توزیع فراوانی وضعیت شانه‌های زنان کارگر و خانهدار
۴۶	۳ - " " - توزیع فراوانی وضعیت ستون فقرات زنان کارگر و خانهدار
۴۹	۴ - " " - توزیع فراوانی وضعیت لگن خاصره " " " " " "
۵۱	۵ - " " - توزیع فراوانی وضعیت گردن " " " " " "
۵۴	۶ - " " - توزیع فراوانی زنان بر مبنای وضعیت کیفوز سینه
۵۸	۷ - " " - توزیع فراوانی وضعیت قوس مهره‌های کمر درزنان کارگر و خانهدار
	۸ - " " - توزیع فراوانی وضعیت شکم درزنان خانهدار و کارگر
۶۵	۹ - " " - توزیع ابتلای به ناهنجاری کیفوز درزنان کارگر کارخانجات
۶۸	۱۰ - " " - توزیع زنان کارگر بر مبنای میزان شیوع ناهنجاری لوردوز کم
۷۱	۱۱ - " " - توزیع کارگران بر مبنای میزان ابتلا به ناهنجاری اسکولیوز
۷۵	۱۲ - " " - توزیع زنان خانهدار و کارگر بر مبنای زمان انجام تست ماتیاس
۷۷	۱۳ - " " - توزیع زنان کارگر و خانهدار بر مبنای انجام تست توماس
۷۹	۱۴ - " " - توزیع پاسخهای زنان بر مبنای ساعات انجام کار
۸۱	۱۵ - " " - توزیع زنان خانهدار و کارگر بر مبنای میزان انجام ساعات ورزش
۸۳	۱۶ - " " - توزیع فراوانی زنان مبتلا به لوردوز کم و عادت خوابیدن
۸۵	۱۷ - " " - توزیع فراوانی زنان کارگر و خانهدار به لوردوز کم بر مبنای وضعیت بدن در حین انجام کار
۸۷	۱۸ - " " - توزیع فراوانی زنان کارگر و خانهدار بر مبنای ناهنجاری اسکولیوز و بکارگیری يك دست یا هر دو دست در حین انجام کار
۸۹	۱۹ - " " - بررسی نوع نشستن و میزان ابتلا به ناهنجاری کیفوز سینه درزنان
۹۱	۲۰ - " " - بررسی تیپ های سه گانه بدن زنان بر حسب داشتن بدن هنجار یا ناهنجار

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۴۱	نمودار شماره ۱ - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت سر
۴۴	نمودار شماره ۲ - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت شانه‌ها
۴۷	۳ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت ستون فقرات
۵۰	۴ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت گردن
۵۵	۵ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت کیفوز سینه
۵۹	۶ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت قوس مهره‌های کمر
۶۲	۷ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت شکم
۶۶	۸ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت کیفوز سینه در زنان کارگر
۶۹	۹ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت لوردوز کمر در زنان کارگر
۷۲	۱۰ " " - نمودار ستونی بر مبنای وضعیت اسکولیوز در زنان کارگر

## تشکر :

بدینوسیله کمال تشکر و سپاس خود را ، به خاطر زحمات و همکاریهای بی شائبه اساتید محترم آقای دکتر مظفری ، دکتر امیرتاش بخاطر راهنمایی و مشاورت در انجام تحقیق ، اعلام می‌نمایم .

همچنین از اینکه آقای روزبه مقام محترم معاونت فرهنگی استانداری و آقای پورپارسا معاونت محترم اداره کل و امور اجتماعی استان که تسهیلات لازم را برای نمونه‌گیری از کارخانجات استان گیلان فراهم نمودند ، تشکر می‌نمایم .

از همکاری دوستان و عزیزانی که ذیلاً نام آنها برده خواهد شد ، توفیق و موفقیت آنان را در کلیه ابعاد زندگی آرزو می‌نمایم .

۱ - آقای مهرعلی همتی نژاد ، عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان ، همکاری در امور آماری و استنتاج تحقیق .

۲ - خواهر ثریا مصلحی ، عضو هیئت علمی دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان ، همکاری در ویرایش تحقیق .

۳ - خواهران خدیجه ایراندوست ، سیمین میری ، فریبا قنبری ، مهوش پرباران ، فرازنه پورانی ، اشرف احمدی ، پریسا کریمی مقدم ، همکاری در استخراج نتایج پرسشنامه .

۴ - خواهر پورعیسی ، ماشین‌نویس دانشکده علوم پایه دانشگاه گیلان ، به خاطر زحمات فراوانی که در جهت تایپ پایان‌نامه متحمل شدند ، تشکر می‌نمایم .

تقدیم به :

همسر که بدون پشتوانه و شکیبائی  
و ایثار او ادامه تحصیل برایم میسر  
نبود.



فصل اول

- ۱ - عنوان تحقیق
- ۲ - مقدمه
- ۳ - موضوع
- ۴ - بیان مسئله ( مساله ) تحقیق
- ۵ - ضرورت و اهمیت اجرای تحقیق
- ۶ - اهداف ( کلی - اختصاصی )
- ۷ - محدودیت های تحقیق ( قابل کنترل و غیر قابل کنترل )
- ۸ - واژه ها و اصطلاحات

عنوان تحقیق :

بررسی وضعیت استخوان بندی بالانه در

زنان کارگر و خانه دار استان گیلان ( ۴۰ - ۳۰ سال )

## مقدمه :

کیفیت و چگونگی وضعیت بدنی انسان ، از اهمیت خاصی برخوردار است . زیرا تغییرات و دگرگونیهای مثبت و منفی ناشی از این امر ، وضعیت جسمانی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد . از آنجا که حرکت و جنبش از ضروریات هستی و حیاتی انسان بوده ، و عاملی برای تسریع رشد و حفظ سلامتی می باشد ، انسان را نیازمند به حرکت می سازد و منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد اوست ، بلکه سبب افسردگی و بروز ناهنجاریهای در اندام فرد هم می شود . با توجه به اینکه افراط در حرکت باعث بروز عوارضی در مفاصل بدن می شود ، تفریط از حرکت ، و کم تحرکی هم به نوبه خود ، خالی از ایراد نیست .

چنانکه برهم زدن تعادل بین کم تحرکی و پرتحرکی همراه با استفاده غلط از به کار گیری غیر اصولی بدن ، منجر به تحلیل عضلانی تغییر شکل و بروز ضعفهای در ستون مهره ها می گردد .

وضعیت ساختمانی ستون مهره ها که دارای استحکام عضلانی ولیگامنتی است ، ضمن مشاهده از دیدجانبی دارای قوسهای گردنی ، پشتی ، کمری ، خاجی را شامل می شود . این قوسها وظایفی از جمله نگهداری سر بر روی بدن ، حفاظت نخاع ، محل اتصال برای دنده ها ، ایجاد تنوع و تسهیل حرکت رابه عهده دارد و عمل این ساختار استخوانی بستگی به عملکرد عضلات و اعصاب مربوطه دارد .

یکی از عواملی که حالت طبیعی بدن را تغییر می دهد ، ایجاد ضعف در عضلات بدن می باشد . ضعف در عضلات بدن باعث می شود که ، شخص حالت طبیعی نگهداری تن را از دست داده ، و در نتیجه باعث اختلالات جسمانی ناشی از تغییر شکل طبیعی استخوانها گردد . این ضعفها باعث بروز معضلات دیگری در دستگاه گردش خون و تنفس و غیره می شود ، افزوده بر آن پیدایش کم کاری در عضلات ارتباط هماهنگی عصب و عضله را کاهش داده و در نتیجه ضعفهایی مانند عدم تعادل ها تغییر شکل ستون مهره ها رابه وجود می آورد .

از آنجا که شیوع ضعفهای عضلانی در اثر عدم توجه به فرم درست نگه‌داری بدن در وضعیتهای مختلف همراه با عادات منفی ظاهر می‌شود، در نتیجه ناهنجاریهای مانند کیفوز، لوردوز، اسکولیوز را به وجود می‌آورد.

نیاز به شناخت بعد حرکتی جسمی در تربیت بدنی محقق را بر آن می‌سازد که ضمن بررسی میزان ناهنجاریهای تنه، عوامل اثرگذار را شناسایی کرده تا با ارائه اطلاعات مفید گامی در تحلیل آنها بردارد.

بدیهی است که بزرگترین رسالت تربیت بدنی گسترش سلامتی و ایجاد نشاط و به طور کلی فراهم آوردن زمینه‌های تامین بهداشت جسمی حرکتی می‌باشد. امید است که با به دست آوردن اطلاعات و آمار دقیق در ابعاد این رشته، بتوان این ساختار بنیادی را به جایگاه واقعی رساند.

## موضوع :

یکی از اهداف موردنظر در تربیت بدنی بعد سلامت جسمانی ( فیزیکی ) انسان می باشد . این علم زمینه ای را برای بررسی مکانیزم حرکتی فرد فراهم ساخته تا میناومعیارهای اصولی حرکت را جایگزین الگوهای نامناسب نماید .

وجود دامنه حرکتی مفاصل و ویژگیهای قامت انسان ، بویژه در حیطه حرکات اصلاحی محقق را بر آن می دارد که جهت یافتن و شناسائی علل ناهنجاریهایی که در ستون فقرات ناشی از فقر حرکتی ، عادات نامناسب ، وضعیتهای غلط بدنی ، تیپ بدنی و وضعیت روانی فرد موجود است بررسی نماید .

مساله وضعیت<sup>۱</sup> و فرم بدنی بعنوان ساختار آناتومیکی ، که تحت تاثیر حرکات و فعالیتهای جسمانی فرد در خلال دوران رشد انسان فرم و شکل می گیرد ، چگونگی حفظ وضعیت صحیح آن منوط به این است که فرد در حالت های ایستا و پویا ، از جمله حالت های ایستاده و نشسته و جابجائی در فعالیتهای روزانه ، چگونه از این ساختار استفاده نماید .

از آنجاکه استواری و دوام یک اجتماع سالم و متحرک بخصموص در چهارچوب کوچکتر آن خانواده ، درگرو سلامت فرد فرد جامعه می باشد ، عدم اطلاع از نحوه به کار گیری بدن در حین انجام وظایف محوله ، بروز عوارضی را برای ستون فقرات به دنبال دارد ، سلامت افراد را تهدید می کند .

دسترسی به میزان شیوع ناهنجاریهای ستون فقرات در زنان استان گیلان ، کارگر خانه دار ، شامل تغییر شکل کیفوز سینه ای ، لوردوز کمری ، اسکولیوز و نیز بررسی چگونگی تیپ بدنی و وضعیت ظاهری آنان ، به لحاظ تیپهای سه گانه لاغری پیکری ، عضلانی پیکری ، فربه پیکری و مورد بررسی قرار گرفتن ستون فقرات از محور ساجیتال و فورنتال همراه با سنجش

تواناییهای موضعی جسمانی برای تشخیص ضعفهای وارده هدف تحقیق حاضر می‌باشد.

همچنین تحقیق، پیرامون روشن ساختن برخی ارتباط بین آمار و ارقام به دست آمده با یکدیگر، و تفاوت آنها بین جامعه نمونه زنان کارگر شاغل در کارخانجات، و مقایسه با زنان خانه‌دار، و مهمتر از همه، یافتن ارتباط میان آمار به دست آمده و اطلاعات حاصل از پرسشنامه، مانند بخش عادات، فعالیتهای حرکتی، نحوه فعالیتها، قسمت دیگری از تحقیق را به خود اختصاص می‌دهد.

به نظر می‌رسد، با توجه به اینکه تاکنون تحقیقات لازمی در حیطه بروز ناهنجاریهای اکتسابی صورت نگرفته است و ضرورتاً "آمار و اطلاعاتی هم در اختیار مراجع ذیصلاح کشور وجود ندارد امید است که تحقیق حاضر، رهگشای تحقیقاتی که در این زمینه انجام خواهد شد، گردد.

### بیان مساله تحقیق :

بر اساس موضوع تحقیق ، مبنی بر روشن ساختن میزان شیوع ناهنجاریهای ستون فقرات اعم از کیفوز ، لوردوز و اسکولیوز در زنان خانمدار و مقایسه آن با زنان کارگر شاغل در کارخانجات ، دریافتن ارتباط بین عارضه پذیری از نوع فعالیت خود ، با توجه به تیپ بدنی ، شیوع اساسی و نظام دار ، برای توصیف تحقیق ، مورد نظر است .

از آنجا که حفظ سلامت وضعیت ظاهری افراد ، علاوه بر وضعیت باطنی ، در تندرستی جامعه موثر می باشد و عدم میزان سلامتی قامت ، بنا بر فقر فرهنگی افراد در جامعه بستگی دارد ، محقق را بر آن می سازد که بدنبال پاسخگوئی به چنین نیاز اساسی گام بردارد .

شناسائی عوامل اثرگذار ، در تغییر شکل های ستون فقرات و میزان به وقوع پیوستن ناهنجاریها در انسان ، در نتیجه چگونگی عادات منفی است که در طرز نگهداری غلط بدن در افراد به وجود می آید . چگونگی تاثیر پذیری قامت ، از شیوع تغییر شکل های استخوانی زمینه ای را برای اختلال در آزادی عمل اندام ، فراهم می کند .

تحقیق حاضر به دنبال توصیف عواملی است که وجود آنها منجر به ناهنجاریهای ستون فقرات در انسان می گردد .

یافتن میزان ناهنجاریهای ستون فقرات قشری از جامعه و سودمندی نتایج حاصله علاوه بر آنکه نصیب سازمانهای متولی ، تربیت بدنی و ورزش ، در عرصه های تحقیقاتی آموزشی و نیز امور برنامه ریزی خدماتی خواهد بود ، معیاری برای پیشگیری و امر درمان در جامعه را فراهم می سازد و موجبات توانمندی و سودبخشی تربیت بدنی در اجتماع خواهد شد .