

أثر برنامج تأهيلي علي المصابين بالجلطة القلبية

*د / محمد حسين احمد

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي تصميم برنامج تأهيلي من التمرينات الرياضية المقننة علي المصابين بالجلطة القلبية لتحسين كفاءه عمل القلب من خلال التغيرات في مستوي الكوليسترول والدهون.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث تم تطبيقه علي مجموعه تجريبه واحده من المصابين بالجلطه القليه بإختيار تصميم القياس (القبلي، البعدي) لعينة عددهم ٧ مصابين من الرجال وتراوحت أعمارهم من (٤٥-٥٥) سنه.

وفي ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها إستنتج الباحث أن للبرنامج التأهيلي أثر ملحوظ علي المصابين بالجلطة القلبية مما أدى إلى:

- تحسين وتنظيم عمليه التنفس وضبط نبض القلب لهم.
- إنقاص الوزن وإنخفاض مستوى الكوليسترول منخفض الكثافه.
- إنخفاض ضغط الدم المرتفع.

وفي ضوء نتائج الدراسه ومناقشتها وإستنتاجها فإن الباحث يوصي بما يلي:

- ١- توعيه أفراد المجتمع بأهميه ممارسة الأنشطة الرياضية لما لها من دور كبير في الحد من الإصابة بأمراض القلب والشرايين.
- ٢- زياده الثقافة الغذائية لدي أفراد المجتمع .
- ٣- تبني البرنامج من الجهات المعنيه بأمراض القلب.