

تأثير إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي في التهاب مفصل الرسغ الجانبي

توطئة

للحصول على درجة الماجستير في العلاج الطبيعي لاضطرابات الجهاز العضلي الحركي
وجراحاتها مقدمة من الباحث
ندى بهنسى عزت زنباع
بكالوريوس العلاج الطبيعي جامعة فاروس (2019)

هيئة الإشراف

أ.د. ايناس فوزي يوسف	د. مى محمد عبد الله
أستاذ ورئيس قسم العلاج الطبيعي	مدرس بقسم العلاج الطبيعي لاضطرابات
لاضطرابات الجهاز العضلي الحركي وجراحاتها	الجهاز العضلي الحركي وجراحاتها
كلية العلاج الطبيعي	كلية العلاج الطبيعي
جامعة القاهرة	جامعة فاروس بالاسكندرية

د. شريف حمدي زوام
مدرس جراحة العظام
كلية الطب
جامعة القاهرة

كلية العلاج الطبيعي
جامعة القاهرة

2025

THE EFFECT OF ADDING DEEP FRICTION MASSAGE TO ECCENTRIC TRAINING EXERCISES IN LATERAL EPICONDYLITIS

Thesis

Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Master Degree of Physical Therapy for Musculoskeletal
Disorders and Its Surgery

By

Nada Bahnasy Ezzat Zenbaa

B.Sc. in Physical Therapy, Pharos University in Alexandria (2019)

Supervisors

Dr. Enas Fawzy Youssef

Professor and Chairperson of the
Department of Physical Therapy for
Musculoskeletal Disorders and Its
Surgery

Faculty of Physical Therapy
Cairo University

Dr. Mai Mohamed Abdallah

Lecturer of Physical Therapy for
Musculoskeletal Disorders and Its
Surgery

Faculty of Physical Therapy
Pharos University in Alexandria

Dr. Shreif Hamdy Zwam

Lecturer of Orthopedic Surgery,
Faculty of Medicine, Cairo University

Faculty of Physical Therapy

Cairo University

2025

تأثير إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي في التهاب مفصل الرسغ الجانبي: ندى بهنسى عزت زنباع، قسم العلاج الطبيعي للاضطرابات العضلية الهيكلية وجراحاتها، كلية العلاج الطبيعي، جامعة فاروس بالاسكندرية، المشرفون: ا.د. إيناس فوزي يوسف، أستاذ ورئيس قسم العلاج الطبيعي لاضطرابات الجهاز العضلي الحركي وجراحاتها، كلية العلاج الطبيعي، جامعة القاهرة، د.مى عبد القادر، مدرس بقسم العلاج الطبيعي للاضطرابات الجهاز العضلي الحركي وجراحاتها، كلية العلاج الطبيعي، جامعة فاروس بالاسكندرية ؛ د. شريف حمدي زوام، مدرس جراحة واصابات العظام بكلية الطب جامعة القاهرة. رسالة ماجستير؛ 2025 .

المستخلص

الخلفية: التهاب اللقيمة الجانبية المزمن هو حالة تآكل الأوتار تحدث بسبب الاستخدام المتكرر، مما يؤدي إلى الألم والضعف الوظيفي. يمكن أن يؤثر هذا المرض بشكل كبير على الأنشطة اليومية وجودة الحياة.. **الغرض:** تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فعالية إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي في تحسين الألم، والوظيفة، وقوة الباسط المعصمي، وقوة قبضة اليد في المرضى المصابين بالتهاب اللقيمة الجانبية المزمن. **الطرق :** تم اختيار 46 مريضاً، تتراوح أعمارهم بين 16 إلى 30 عامًا، تم تشخيصهم بالتهاب اللقيمة الجانبية المزمن وتم تقسيمهم عشوائيًا إلى مجموعتين من 23 مشاركًا. تلقت المجموعة (الضابطة) التمارين اللامركزية مع تدليك الزائف، بينما تلقت المجموعة (التجريبية) نفس التمارين بالإضافة إلى تدليك الاحتكاك العميق، تم إجراء 12 جلسة لكلا المجموعتين، ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 4 أسابيع . تم قياس الألم باستخدام مؤشر شدة الألم ، وتم تقييم الوظيفة باستخدام النسخة العربية من استبيان داش ، و تم قياس قوة الباسط المعصمي باستخدام مقياس ديناميوميتر محمول باليد ، وتم قياس قوة قبضة اليد باستخدام جهاز قياس قبضة اليد . **النتائج:** أظهرت النتائج تحسنًا كبيرًا في الألم، والوظيفة، وقوة الباسط المعصمي، وقوة قبضة اليد بعد العلاج في كلا المجموعتين. ومع ذلك، أظهرت المجموعة التجريبية تحسنًا أكبر بشكل ملحوظ في الألم والوظيفة. لم يكن هناك فرق ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق بقوة الباسط المعصمي وقوة قبضة اليد. **الاستنتاج :** تشير هذه الدراسة إلى أن إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي يحسن بشكل فعال الألم والوظيفة في المرضى المصابين بالتهاب اللقيمة الجانبية المزمن ومع ذلك، لا يوفر تدليك الاحتكاك العميق فوائد إضافية في تعزيز قوة الباسط المعصمي أو قوة قبضة اليد.

الكلمات الدالة : التهاب اللقيمة الجانبية المزمن - تمارين التدريب اللامركزي - تدليك الاحتكاك العميق - استبيان داش - مقياس ديناميوميتر محمول باليد

الملخص العربي

عنوان البحث

تأثير إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي في التهاب مفصل الرسغ الجانبي.

كانت هذه الدراسة محاولة لمقارنة تأثير إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تدريبات التقوية مع الاستطالة مقابل التمرينات فقط على الألم والوظيفة وقوة الرسغ الباسطة وقوة قبضة اليد لدى المرضى الذين يعانون من التهاب اللقيمة الجانبية المزمن. تمت إحالة جميع المرضى من قبل جراحي العظام الذين قاموا بتشخيص التهاب اللقيمة الجانبية المزمن. على أساس الفحص السريري والشعاعي. تم تقييم الألم باستخدام مؤشر شدة الألم، وتم تقييم الوظيفة باستخدام النسخة العربية من استبيان داش، وتم تقييم قوة الباسطة للمعصم باستخدام الديناموميتر المحمول وقوة القبضة باستخدام مقياس قوة قبضة اليد. تم تقييم جميع المرضى قبل وبعد الانتهاء من برامج العلاج.

اشتمل هذا البحث على ستة فصول:

الفصل الأول :

هذا الفصل عبارة عن مقدمة لالتهاب اللقيمة الجانبية المزمن وهدف البحث هو دراسة تأثير إضافة تدليك الاحتكاك العميق إلى تمارين التدريب اللامركزي في التهاب اللقيمة الجانبية المزمن وتوضيح أهمية الدراسة وتأثيرها على مجال العلاج الطبيعي وعلى هذا تم تحديد المشكلة ثم تعريف محددات ذلك البحث وافترضاته الإحصائية وغرضه وما هي الخلفية العلمية للباحث.

الفصل الثاني:

تضمن هذا الفصل التشريح الوظيفي والميكانيكا الحيوية لمفصل المرفق والام اللقيمة الجانبية المزمن، وسائل تقييم الآلام والوظيفة والقوة العضلية. بالإضافة إلى ذلك، الدراسات السابقة التي تتعلق مباشرة بالطرق المختلفة لتقييم التهاب اللقيمة الجانبية المزمن وعلاجها ومدى تأثير مشكلة الام اللقيمة الجانبية على المرضى وانتشارها وأسبابها.

الفصل الثالث:

تضمن هذا الفصل شرح تفصيلي لعينة البحث حيث تكونت العينة من ستة وأربعين مريضاً من كلا الجنسين الذين يعانون من التهاب اللقيمة الجانبية المزمن والذين تتراوح أعمارهم بين 16 إلى 30 عامًا

THE EFFECT OF ADDING DEEP FRICTION MASSAGE TO ECCENTRIC TRAINING EXERCISES IN LATERAL EPICONDYLITIS/ Nada Bahnasy Ezzat Zenbaa; Supervisors: **Dr. Enas Fawzy Youssef**, Professor and Chairperson of the Department of Physical Therapy for Musculoskeletal Disorders and Its Surgery, Faculty of Physical Therapy, Cairo University; **Dr. Mai Mohamed Abdallah**, Lecturer of Physical Therapy for orthopedic and sports injury, Faculty of Physical Therapy, Pharos University in Alexandria, **Dr. Shreif Hamdy Zwam** Lecturer of Orthopedic Surgery, Faculty of Medicine, Cairo University, 2025 (Master thesis).

Abstract

Background: Chronic lateral epicondylitis (CLE) is a degenerative tendon condition caused by repetitive overuse, leading to pain and functional impairment. **Purpose:** To assess the effectiveness of adding deep friction massage to eccentric exercises on pain, function, wrist extensor strength, and hand grip strength in patients with CLE. **Methods:** 46 patients, aged 16 to 30 years, diagnosed with CLE, were randomly divided into 2 groups of 23 participants. Group A (control) received eccentric exercises with sham massage, while Group B (experimental) received the same exercises along with DFM, both performed a total of 12 sessions, 3 times a week for 4 weeks. Pain was measured using the Visual Analogue Scale (VAS), function was assessed with the Arabic version of (DASH), wrist extensor strength was measured with a Hand-Held Dynamometer (HHD), and hand grip strength was assessed using the Jamar Grip Dynamometer. **Results:** revealed significant improvement of pain, function, wrist extensor strength and hand grip strength after treatment of both groups. However, the experimental group had significantly higher improvement of pain and function Whereas there was no statistically significant difference between both groups regarding wrist extensor strength and hand grip strength. **Conclusion:** This study suggested that adding deep friction massage to eccentric exercises effectively improves pain and function in patients with CLE. However, DFM does not provide additional benefits in enhancing wrist extensor strength or hand grip strength.

Keywords: Chronic lateral epicondylitis - eccentric training exercises - deep friction massage -DASH questionnaire - Hand held dynamometer