



# الأكاديمية العربية الدولية

## كلية الصحة

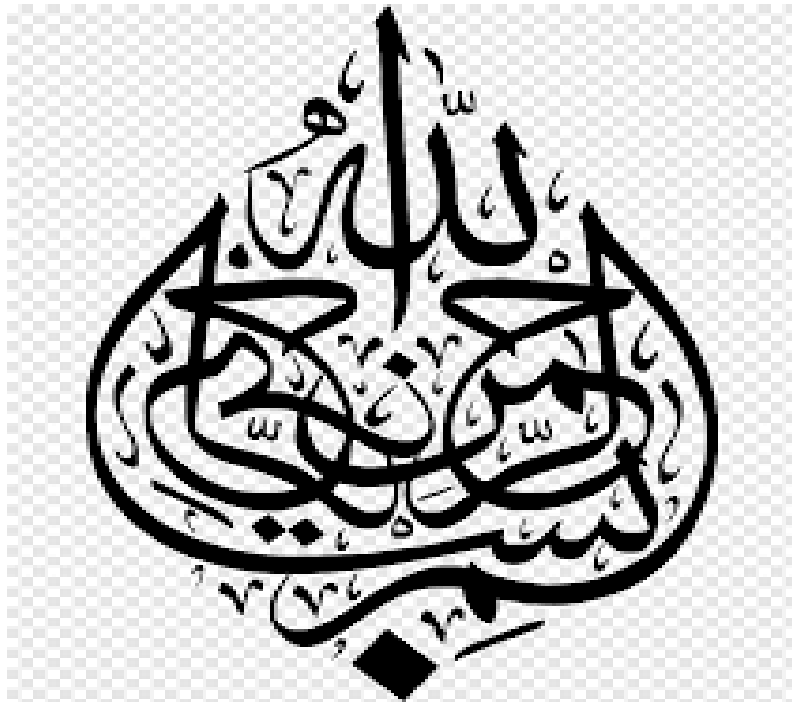
الم المفاصل والظهر أسبابه و الطرق العلاجية البديلة بإستخدام  
الأعشاب و المواد الطبيعية

بحث مقدم لنيل درجة بكالوريوس طب بديل وتكميلي

إعداد

وائل هنيدي الهندي

العام الجامعي  
1444 هـ / 2022 م



## الاهداء

اهدي هذا الجهد لأسرتي و أهلي الأعرء الذين شاركوني كل لحظات الألم  
والضعف والحيرة والبحث عن الشغف في فترات الدراسة واهدي لهم خلاصه الجهد  
المبذول في هذا البحث تكليلا لمجهودهم معي وتفانيهم في الدعم والتشجيع الدائم  
والمستمر

### الشكر والتقدير

انطلاقاً من مبدأ من لا يشكر الناس لا يشكر الله فإنني أتقدم بالشكر لله سبحانه وتعالى على توفيقني في هذا البحث واتقدم بالشكر والتقدير لكافة أعضاء هيئة التدريس على امدادي انا وزملائي بكافة المعلومات والبيانات اللازمة للمشاركة في كتابه وصياغة هذا البحث وتوفير كل سبل الدعم والتعلم والتعليم المتاحة والممكنة واتقدم لهم بوافر الاحترام والتقدير على بذل الوقت والجهد في سبيل دفعنا للأمام خطوه وتشجيعنا على التعلم والبحث العلمي.

## مستخلص البحث

**عنوان البحث:** الم المفاصل والظهر أسبابه و الطرق العلاجية البديلة بإستخدام الأعشاب و المواد الطبيعية  
**الباحث:** وائل هنيدي الهندي . **الدرجة العلمية:** البكالوريوس. **الجامعة:** الأكاديمية العربية الدولية.  
**الكلية:** الصحة **القسم:** طب بديل و تكميلي **العام الجامعي:** 1444 هـ / 2022 م

يهدف البحث الحالي الي الكشف عن طرق استخدام العلاج العشبي في الم المفاصل والظهر وذلك نظرا لانها تساهم في قياس معدلات الاستخدام الخاص بالأعشاب في الم المفاصل والظهر وأيضا الاعتماد على تعرف مشكلات الأشخاص حول الام المفاصل والظهر وبين طرق اعتماد الأشخاص على طرق مختلفة للعلاج من هذه الامراض. ولقد اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي نظرا لموضوع البحث وطبيعته وإجراءاته حيث ان مجتمع البحث هو عينة من الموظفين والعاملين في كلية الصحة قسم الطب التكميلي وذلك للوقوف على طرق استخدامهم للأعشاب لعلاج المفاصل وأيضا الظهر.

ولقد توصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج وهي:

ان الأشخاص يعتمدون على الأعشاب لعلاج مشكلات المفاصل والظهر جنبا الي جنب مع العلاج الكيميائي. وهذا الاستخدام يعد بشكل تكميلي لضمان الاستفاده من مقومات البحث العلمي والأكاديمي في هذا المجال ولضمان تحقيق الفاعلية في الشعور بالراحة وتخفيض معدلات الالام. وتاسيسا على نتائج البحث الحالي اوصت الدراسة بضرورة العمل على الاستفاده من مجالات البحث العلمي وذلك من خلال الدراسة العلمية والأكاديمية التي من شأنها ان تساعد الأشخاص على زيادة الاعتماد على الأعشاب.

الكلمات المفتاحية: الم المفاصل، الم الظهر، العلاج بالأعشاب

## Abstract

**Research title: Herbal treatment of joint and back pain**

**Researcher: Wail Al Hunaidi - Academic Degree: Bachelor**

**College: Health - Department: Complementary Medicine**

The current research aims to reveal the ways of using herbal treatment in joint and back pain, since it contributes to measuring the rates of herbal use in joint and back pain, as well as relying on knowing people's problems about joint and back pain, and between the ways people rely on different methods for treatment of these diseases. The current research relied on the descriptive analytical approach due to the subject, nature, and procedures of the research, as the research community is a sample of employees and workers in the College of Health, Department of Complementary Medicine, in order to find out the ways they use herbs to treat joints and also the back. The study reached a set of results, which are:

People rely on herbs to treat joint and back problems along with chemotherapy. This use is considered complementary to ensure the benefit of the elements of scientific and academic research in this field and to ensure the achievement of effectiveness in feeling comfortable and reducing pain rates.

Based on the results of the current research, the study recommended the need to benefit from the fields of scientific research, through scientific and academic study, which is disgraceful to help people increase their dependence on herbs.

**Keywords:** joint pain, back pain, herbal treatment

## فهرس المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع                                       |
|------------|---|
| 2          | إهداء   |
| 3          | شكر وتقدير                                    |
| 4          | مستخلص البحث                                  |
| 5          | Abstract                                      |
| 6          | فهرس المحتويات                                |
| 7          | فهرس الجداول                                  |
| 8          | فهرس الاشكال                                  |
| 9          | فهرس الملاحق                                  |
| 10         | الفصل الأول: التعريف بمشكلة البحث             |
| 11         | أولاً: تمهيد البحث                            |
| 12         | ثانياً: مشكلة البحث                           |
| 13         | ثالثاً: أسئلة البحث                           |
| 14         | رابعاً: فرضيات البحث                          |
| 15         | خامساً: اهداف البحث                           |
| 16         | سادساً: أهمية البحث                           |
| 17         | سابعاً: حدود البحث                            |
| 18         | ثامناً: مصطلحات البحث                         |
| 19         | الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة |
| 19         | أولاً: الإطار النظري                          |

|    |  |
|----|--|
| 20 | ا- مفهوم الم المفاصل                         |
| 21 | ب- مفهوم الم الظهر                           |
| 23 | ج - مفهوم العلاج بالأعشاب                    |
| 24 | د - طرق علاج الم المفاصل بالأعشاب            |
| 26 | هـ- طرق علاج الم الظهر بالأعشاب              |
| 30 | ثانيا: الدراسات السابقة                      |
| 33 | التعليق على الدراسات السابقة                 |
| 40 | الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته         |
| 41 | أولاً: منهج البحث                            |
| 42 | ثانيا: مجتمع البحث                           |
| 42 | ثالثا: عينة البحث                            |
| 43 | رابعا: أدوات البحث                           |
| 45 | خامسا: إجراءات البحث                         |
| 46 | سادسا: أساليب تحليل بيانات البحث             |
| 46 | سابعا: صعوبات تطبيق الدراسة الميدانية        |
| 47 | الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها |
| 59 | أولاً: عرض نتائج البحث                       |
| 60 | ثانيا: مناقشه النتائج وتفسيرها               |
| 65 | الفصل الخامس: ملخص البحث وتوصياته ومقترحاته  |
| 66 | أولاً: ملخص البحث                            |
| 66 | ثانيا: توصيات البحث                          |
| 67 | ثالثا: مقترحات البحث                         |



|    |                  |
|----|------------------|
| 67 | المراجع          |
| 68 | المراجع العربية  |
| 69 | المراجع الأجنبية |
| 70 | الملاحق          |

### فهرس الجداول


| رقم الصفحة | عنوان الجدول   |
|------------|--|
| 43         | جدول رقم (1) النوع   |
| 44         | جدول رقم (2) السن  |
| 45         | جدول رقم (3) اعاني من مشكلات في الم المفاصل والظهر                     |
| 46         | جدول رقم (4) اشعر بالآلام أسفل الساق واثناء الجلوس                     |
| 47         | جدول رقم (5) لقد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر      |
| 48         | جدول رقم (6) تساعدني الأعشاب على التغلب على امراض الم المفاصل والظهر   |
| 49         | جدول رقم (7) لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فتره  |
| 50         | جدول رقم (8) تساعدني الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة                |
| 51         | جدول رقم (9) تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة           |
| 52         | جدول رقم (10) يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب         |
| 53         | جدول رقم (11) يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنني أكبر سنا من عمري الحالي |
| 54         | جدول رقم (12) تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين     |
| 55         | جدول رقم (13) تؤثر الالام المفاصل على صحي العامة                       |

### فهرس الاشكال

| رقم الصفحة | عنوان الشكل   |
|------------|---|
| 43         | شكل رقم (1) النوع   |
| 44         | شكل رقم (2) السن  |
| 45         | شكل رقم (3) اعاني من مشكلات في الم المفاصل والظهر                           |
| 46         | شكل رقم (4) اشعر بالآلام أسفل الساق واثناء الجلوس                           |
| 47         | شكل رقم (5) لقد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر            |
| 48         | شكل رقم (6) تساعدني الأعشاب على التغلب على امراض الم المفاصل والظهر         |
| 49         | شكل رقم (7) لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فتره        |
| 50         | شكل رقم (8) تساعدني الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة                      |
| 51         | شكل رقم (9) تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة                 |
| 52         | شكل رقم (10) يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب               |
| 53         | شكل رقم (11) يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنتني أكبر سنا من عمري الحالي      |
| 54         | شكل رقم (12) تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين           |
| 55         | شكل رقم (13) تؤثر الالام المفاصل على صحي العامة                             |
| 43         | شكل رقم (14) تساعدني الأعشاب على التغلب على الالام المفاصل بدلا من المسكنات |

### فهرس الملاحق

| رقم الصفحة | عنوان الملحق      |
|------------|-------------------|
| 70         | استمارة الاستبيان |



الفصل الأول  
التعريف بمشكلة البحث

## أولاً: تمهيد البحث:

يعتبر العلاج بالأعشاب الطبية من الطرق القديمة والتقليدية في العلاج والتي تعتمد على إمكانية الاعتماد على توليفه معينة من الأعشاب واستخدامها في العلاج من الأمراض العديدة والمتنوعة. حيث ان هذه الأفكار المرتبطة بالعلاج بالأعشاب كانت الطريقة الاولى التي يحاول بيها الانسان القديم التكيف مع البيئة حوله وامكانية البحث عن طرق مختلفة لمواجهة الشعور بالآلام. حيث يشمل العلاج بالأعشاب كافة الطرق المختلفة التي تشمل التداوي بالأعشاب او طب الأعشاب او العلاج النباتي القائم ضمن موضوعات علم النباتات والذي يشمل طرق استخدام النباتات في العلاج من الأمراض او في مشاركة التخلص من الشعور بالألم وذلك نظرا لان الأعشاب الطبيعية ليس لها اثار سلبية على صحة الانسان ولا على الجسم، بل انها تساعد على تقوية المناعة وأيضا العلاج من المشكلات المختلفة.

ولقد بدا العمل على استخدام مصطلح الطب بالأعشاب او الممارسات الطبية المعتمد على الأعشاب والنباتات منذ العصر الحجري وذلك نظرا لان الأدلة الاولى المكتوبة عن العلاج بالأعشاب تعود حقيقتها الي أكثر من 5000 عام وخاصة الي حضارة السومريين الذين قاموا بالعمل على استخدام الأعشاب في علاج الأمراض. ولم يتوقف العلاج بالأعشاب عند هذه المرحلة فقط، بل تطور وتقدم للعديد من الطرق المتنوعة في صناعة الادوية وذلك من خلال القيام بأعداد المستحضرات الصيدلانية الي تساعد الأطباء على استخدام العلاجات العشبية في علاج الأمراض بما يتوافق مع حاجة هؤلاء الأطباء من جانب ومن جانب اخر إمكانية استخدام هذه العلاجات العشبية بدلا من المسكنات في الجانب العلاجي الحديث وذلك أيضا ضمن

الاستخدامات التقليدية للأعشاب كعلاج او كمسكن للأمراض او كحل بديل عن اللجوء الي الكيماويات العلاجية.

ويعتبر الم العظم والمفاصل من المشكلات الكبيرة التي تواجه الأطباء والصيادلة وذلك نظرا لان الالام الخاصة بالمفاصل والظهر تؤثر وبشكل كبير على قدرات الأشخاص على التعامل مع الحياة الطبيعية والقيام بالمهام المطلوبة منهم وتؤثر على قدراتهم الذاتية في العمل بشكل عام. ولقد لجأ الأطباء منذ القدم الي الأعشاب للقيام باستخدامها لعلاج الالام المفاصل والظهر وهناك العديد من الأعشاب والزيوت العشبية التي يتم من خلالها الاستغناء من علاج المفاصل والعظام. وتاسيسا على ما سبق يأتي البحث الحالي للتعرف على الطرق المختلفة لعلاج الم المفاصل وأيضا قياس مدي لجوء الأشخاص للأعشاب باعتبارها علاج لآلام المفاصل والظهر وذلك من خلال العمل على تطبيق استمارة استبيان للتعرف على واقع علاج الم المفاصل والظهر بالأعشاب.

### ثانيا: مشكلة البحث:

تظهر مشكلة البحث الحالي في التعرف على طرق علاج الم المفاصل والظهر بالاعتماد على الأعشاب الطبيعية وذلك نظرا لانها من الموضوعات الهامة والضرورية في الوقت الحالي وامكانية التعرف على مدي تقبل الأشخاص للأعشاب باعتبارها علاج يتم الاعتماد عليه في مواجهه الامراض وأيضا في تسكين الالام. وبناء عليه فان العمل على دراسة الطرق المختلفة التي يتم بها علاج الام المفاصل والظهر باستخدام الأعشاب تعد من الموضوعات الضرورية في مجال البحث العلمي وتتبلور مشكلة الدراسة الحالية من خلال السؤال الرئيسي التالي:

هل يمكن علاج الم المفاصل والظهر بالأعشاب؟

### ثالثا: أسئلة البحث:

ترتكز مضامين إشكالية البحث الحالي على مجموعة من التساؤلات وهي:

- ما هو مدي اعتماد الأشخاص على الأعشاب في علاج المفاصل؟
- ما هو مستوي وعي الأشخاص بإمكانية علاج المفاصل والظهر بالاعتماد على الأعشاب؟
- ما هو الفرق بين العلاج بالأعشاب وبين العلاج بالكيماويات؟

### رابعا: فرضيات البحث:

يفترض البحث الحالي ان الأشخاص يعتادون العلاج بالأعشاب منذ قديم العصور وهم في الوقت الحالي يقومون بالاعتماد على الأعشاب كطريقة مثالية لتخفيف من الألم وأيضا للتخفيف من حدة الامراض وامكانية مواجه المشكلات الصحية والمرضية المختلفة. وان قدراتهم على الاستفاده من هذه الأعشاب فلقد اعتمدت الدراسة على متغيرين أساسيين وهما علاج المفاصل والظهر والمتغير التابع هو العلاج بالأعشاب. وتسعي الدراسة لمعرفة مدي اعتماد الأشخاص على الأعشاب في علاج المفاصل والظهر ومدي مقدار الثقة في الأعشاب وفي فاعلية الاعتماد عليها في علاج الامراض. حيث يفترض البحث ان الأشخاص يمكنهم الاعتماد على الأعشاب في علاج المفاصل والظهر.

### خامسا: اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الي الكشف عن الأهمية الخاصة بعلاج المفاصل والظهر وذلك من خلال قياس معدلات الاعتماد على الأعشاب في علاج امراض الظهر، والم الظهر، وامراض

العظام، والفقرات. ومدى جدوى الاعتماد على الأعشاب باعتبارها علاج ذات جدوى. ويندرج تحت هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الفرعية وهي:

- التعرف على معدلات استخدام الأعشاب لعلاج المفاصل والظهر.
- معرفة تجارب العينة حول استخدامات الأعشاب المخلفة لعلاج الظهر والمفاصل.

### سادسا: أهمية البحث:

تظهر أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الخاص بالبحث وهو علاج المفاصل والظهر بالاعتماد على الأعشاب وذلك نظرا لان هذا الموضوع على قدر كبير من الأهمية بما يواكب التطورات المختلفة في عالم العلاج والدواء وامكانية التعرف على قدرة الأشخاص على استبدال بعض الادوية الكيميائية بالأدوية العشبية او بالأعشاب بشكل عام.

ويمكننا الإشارة الي أهمية البحث النظرية او العلمية فيما يلي:

- التعرف على ابعاد وجوانب الموضوع النظرية والبحثية.
  - الإضافة والاثراء العلمي لهذا المجال.
  - زيادة الوعي والثقافة العامة بالأعشاب والعلاج بالأعشاب.
- ويمكننا الإشارة الي أهمية البحث التطبيقية فيما يلي:

- الدراسة الميدانية او التطبيقية لمدي اعتماد الأشخاص على الأعشاب بشكل واقعي في علاج المفاصل والظهر.
- الخروج بمجموعة من النتائج التي توضح واقع الاعتماد على الأعشاب واستخدامها لعلاج مشكلات المفاصل والظهر.

- تقديم مجموعة من التوصيات المفيدة في مجال البحث التطبيقي وامكانية زيادة الاعتماد على الأعشاب في علاج الامراض.

### **سابعا: حدود البحث:**

الحدود الزمنية: تم اجراء هذا البحث في العام الجامعي (1444هـ \ 2022م)

الحدود المكانية: تم تطبيق أداة البحث عن طريق الاعتماد على وسائل التواصل الاجتماعي عبر

شبكة الانترنت على عينة من الموظفين في كلية الصحة قسم الطب التكميلي

الحدود الموضوعية: يتناول البحث الحالي التعرف الم المفاصل والظهر وعلاجه بالأعشاب.

### **ثامنا: مصطلحات البحث:**

#### **الم المفاصل:**

يشير مصطلح الم المفاصل الي اجمالي المشاعر السلبية التي تشمل عدم الشعور بالراحة والتورم

والتهيج والتصلب وأيضا انتشار الالتهابات في الاعصاب والمفاصل الأخرى في الجسم. حيث ان

الم المفاصل يؤثر على الجسم بشكل عام وعلى الصحة العامة للشخص وقدرته على مواكبة الحياة

اليومية والقيام بالمهام المطلوبة منه. كما ان الم المفاصل قد يصيب أي منطقة مختلفة من الجسم

بما فيها الركبة والكاحل والورك، والكتف، والمعصم، والاصابع.

#### **الم الظهر:**

يرتبط مصطلح الم الظهر بكافة الالام التي تشمل الاجهاد في العضلة او الرباط وذلك كنتيجة

للحالات الشائعة المرتبطة بعضلات الظهر والاربطة الفقارية والتي تظهر بشكل تدريجي عند

الأشخاص وذلك بسبب الألم الكبير والمؤثر على فقرات الظهر الخاصة بالشخص والتي منها



التوتر العضلي والحالات المسببة لهذا هي هشاشة العظام والاورام السرطانية والعدوي الخاصة بالعمود الفقري.

### العلاج بالأعشاب:

يشير مصطلح العلاج بالأعشاب الي كافة الطرق المعتمدة على الأعشاب او العلاج النباتي وذلك من خلال الاعتماد على النباتات والاعشاب الطبيعية في علاج الامراض المختلفة وذلك باعتبار طريقة قديمة وتقليدية في العلاج وكانت مستخدمة قديما على نطاق واسع وعريض كما ان العلاج بالأعشاب يشمل العلاج بالأعشاب بشكل مباشر او بشكل ضماني من خلال استخلاص الادوية والمستحضرات الدوائية من الأعشاب او استخدام الأعشاب وادخالها في الادوية العلاجية.

الفصل الثاني: الإطار النظري

والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري الخاص بالعلاج بالأعشاب وأيضا تعريف الامراض الخاصة بالمفاصل والظهر ويعرض مجموعة من الادبيات العلمية السابقة والدراسات السابقة المتشابهة مع موضوع البحث وذلك لتوضيح العلاقة بين الدراسات السابقة وبين موضوع البحث وذلك للاستفادة من الادبيات السابقة في التعرف على الإطار النظري السابق للدراسة وموضوعها وامكانية تقديم محتوى علمي جديد والبدء من حيث انتهى الاخرين.

### أولاً: الإطار النظري:

ويشمل اجمالي الموضوعات التالية:

#### 1- مفهوم المفاصل

يشير مفهوم المفاصل الي كافة اشكال الشعور بالألم في المفاصل المختلفة في الجسم وما حولها من الانسجة وهناك النوع المختلفة من الامراض الخاصة بالمفاصل والالام التي يشعر بها المرضي في هذا. حيث ان هذه الشعور يؤثر وبشكل عام على المفاصل والالتهابات والتي تسبب الالام والتصلب والتيبس داخل المفصل وما حوله. وأيضا تؤدي الي الالتهابات المفصلية الروماتويدي. كما انها تؤثر أيضا على الجهاز المناعي والأعضاء الداخلية للجسم.

وهناك العديد من الأنواع المختلفة للمفاصل وهي:

- المفاصل العظمية: وهي الأكثر شيوعا في الامراض المفصلية وتصاب بالقرس.

- المفاصل العضلية الليفية: وهي التي تصاب بالالتهاب الصدي والالتهام العام.

وتشكل هذه الالتهابات الخطورة العظيمة على الأشخاص وذلك كنتيجة للتقدم في العمر وأيضا زيادة الوزن والسمنة والعدوي وانتشار الفيروسات التي تصيب المفاصل والعمل على الحد من

معدلات المخاطرة. كما ان التدخين واتخاذ أساليب وطرق من الحياة غير الصحية تؤثر على مدى إصابة الأشخاص بأمراض المفاصل والتي تؤدي بالضرورة الي الشعور بالألم.

## ب- مفهوم الم الظهر

يشير مفهوم الم الظهر بانه الشعور بالألم في العمود الفقري وذلك من خلال الشعور بالوجع في الجهاز العصبي والعضلات المحيطة به وذلك كنتيجة للأنحاء او اللف او رفع الأغراض بشكل خاطي وذلك نظرا لان كل هذه الإجراءات تؤدي الي زيادة معدلات الم الظهر عند الأشخاص.

كما ان السمنة وزيادة اجهاد العضلات والاربطة والتورم والتمزق في الأقراص الفقارية.

كما ان مفهوم الم الظهر يرجع الي الإصابة بالعديد من الامراض والظروف النفسية المختلفة وأيضا الي قله ممارسة الرياضة واتباع أساليب خاطئة وتناول كميات كبيرة من الكافيين والاصابة بالتوتر، والضغط النفسي، والمشكلات العضلية، والاربطة. وتتنوع اشكال الالام الظهر بداية من الم اول الظهر، او وسط الظهر، او أسفل الظهر، او الالام السلسلة الفقارية. وأيضا الم الجذور العصبية في الظهر.

## ج- مفهوم العلاج بالأعشاب

يعتبر مفهوم العلاج بالأعشاب، او طب، او الأعشاب، او التداوي النباتي. باعتبارها طريقة قديمة وتقليدية في علاج الامراض التي تصيب الأشخاص وذلك نظرا لانها تعتبر استجابة طبيعية للإصابة بالأمراض وامكانية التكيف مع البيئة المحيطة بالأشخاص وباستخدام البيئة المحيطة بهم. حيث ان العلاج بالأعشاب قد بدا منذ القدم للعلاج بالتوليفات الطبيعية وتناول هذه الأعشاب بهدف التداوي.

وهناك العديد من الطرق المختلفة التي يتم من خلالها العلاج بالأعشاب وهي:

- الطرق الموحاه بها في خيال القائم بعملية التداوي.
- الدراسة والتعليم وتعلم خواص المركبات العشبية.
- تناقل الطرق المختلفة للعلاج بالأعشاب من الأجداد.

ويرجع تاريخ الطب بالأعشاب الي العديد من الأشخاص الذين ادخلوا التوابل والبهارات للطعام وكانت هذه الطريقة المعتمدة لزيادة المناعة في الجسم وتحسين المعدة والجهاز الهضمي من هجوم المكروبات والفيروسات والتعرض للأمراض المختلفة. ولقد تم اعتماد هذه الطريقة من قبل العديد من القائمين على العلاج بالأعشاب وذلك نظرا لانها كانت طريقة سهلة وبسيطة ولا تكلف الكثير من الموارد المالية.

كما ينضوي أيضا مفهوم العلاج بالأعشاب على إمكانية البدء من الجهاز الهضمي وزيادة المناعة والقدرة على التخلص من البكتريا والفيروسات الضارة في الجهاز الهضمي والتي تؤثر بشكل كبير على الأشخاص وعلى قدراتهم الصحية والتوافقية في تلبية الحاجات اليومية لهم ولأسرهم وذلك نظرا لان العلاج بالأعشاب يساعد الأشخاص بشكل كبير على تخطي هذه المشكلات ويعمل على حل المشكلة من جذورها.

وترجع الأسباب الخاصة بالاعتماد على الأعشاب باعتبارها طرق علاجية الي الاعتقاد بان مصدر كل الامراض هو المعدة وبان علاج المعدة والاعتماد على الأعشاب وتناولها يساعد الأشخاص على العلاج والشعور بالتحسن والقدرة على تلبية هذه الاحتياجات يساعد على تطوير الجهاز المناعي وزيادة القدرة على الحماية من الامراض والوقاية من التعرض لهذه الامراض.

كما ان هناك العديد من الأعشاب التي يتم الاعتماد عليها باعتبارها مكملات غذائية قابلة للعلاج بالمشكلات المرضية المختلفة وذلك نظرا لان الأعشاب تساعد على تحقيق معدلات مرتفعة من السلامة والفعالية حيث ان الاعتماد على الأعشاب باعتبارها مكملات غذائية يساعد على قتل البكتريا والفيروسات التي تصيب بالأمراض وذلك من خلال العمل على تعزيز مقدرات الصحة والاعتماد على الأعشاب وقدرتها على السلامة والصحة وامكانية الاعتماد على هذا المجال في تطوير مقومات الصحة التكميلية وذلك من خلال دراسة مساهمة المكملات العشبية لعلاج الامراض والاستخدامات الطبية لهذه الأعشاب.

حيث ان العمل على تنظيم الأبحاث والدراسات العلمية المقننة بهدف اجراء التدخلات العلاجية المبكرة للأمراض وامكانية زيادة الوعي الخاص بالأشخاص حول طرق استخدام الأعشاب بالطريقة الصحيحة والسليمة والتي تساعدهم على علاج الامراض التي يصابون بها من خلال طحن الأعشاب او غليها او اضافتها للطعام او تناولها بشكل صحيح ومباشر وذلك نظرا لان هذه الأعشاب تساعد المقومات المختلفة لتدعيم قدرات العملية الطبية والدوائية في علاج الامراض وامكانية كسب ثقة المعالجين والأطباء في هذا المجال ووصفه للمرضي بشكل مباشر لضمان الاستفادة من المستخلصات الدوائية والعلاجية التي يتم الحصول عليها من قبل القائمين على العلاج والتداوي بالأعشاب.

حيث ان الوصفات العشبية تتطلب الفهم والوعي الكامل والشامل للمقومات العمل العلاجي بالأعشاب وامكانية الاستفادة من هذه الأعشاب في زيادة المناعة وتعديل الجهاز المناعي لمواجهه

المشكلات الصحية والفيروسية والاصابة بالأمراض والعدوي المختلفة فلقد ثبت الأعشاب قدرتها على مواجهه كل هذه الامراض بقدر من الفاعلية وأيضا يتم الاعتماد عليها بشكل كبير وواسع.

### هـ- طرق علاج الم المفاصل بالأعشاب

هناك العديد من الطرق المختلفة التي يتم من خلالها علاج الم المفاصل بالأعشاب والتي تتمثل بداية في التشخيص السليم والصحيح لألم المفاصل والاصابة بهذا النوع من الامراض. وامكانية تشخيص المريض بمريض مفاصل او روما ويدي.

ويتم العمل بداية على وضع نظام غذائي صحي للمريض يمكن من خلاله ادخال العديد من أنواع واشكال الأعشاب وبطرق مختلفة وذلك للتويه على ان علاج التهاب المفاصل الروماتويدي بالأعشاب يعد من اشكال العلاج التكميلية، ولكنه لا يتم باعتباره علاج في حد ذاته دون الاعتماد على العلاجات الأخرى.

كما ان علاج التهاب المفاصل الروماتويدي بالأعشاب يتم من خلال الاتي:

- الزعتر.

ويعتبر الزعتر من اهم وأبرز الأعشاب التي يتم الاعتماد عليها في علاج الم المفاصل وذلك نظرا لانه يساعد على تسكين الألم من جانب وأيضا يتميز بالخصائص المركبة التي تعد مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات وأيضا مضاد للميكروبات. ويتم اضافته الزعتر الي اللحوم والدجاج والمعجنات وأيضا اطباق الحساء العديدة والمتنوعة. ويوصف الزعتر من قبل الأطباء باعتباره أحد الأعشاب الهامة والضرورية في علاج امراض المفاصل.

- الشاي الأخضر.

حيث ان الشاي الأخضر أيضا يعتبر مصدر هام وضروري من مصادر البوليفينول وهو مركب يقاوم الجذور الحرة التي تدمر الخلايا العصبية وتصيب الجسم بالعديد من الامراض والاضرار. وبناء عليه يتم وصف الشاي الأخضر لمرضي المفاصل بشكل دائم وذلك لانه يساعد أيضا في خفض معدلات ضغط الدم المرتفع او الإصابة بمشاكل في الكلي او الكبد.

- الصبار.

ويعتبر الصبار أيضا من اهم الأعشاب المستخدمة في مجال الطب البديل وذلك نظرا لان الصبار يتم وفيرة بأشكال عديدة ومتنوعة مثل الحبوب والبودرة والأوراق والمواد الهلامية وكل من هذه الاشكال يساعد وبشكل كبير على علاج الام المفاصل باعتباره مضاد للأكسدة وللتهابات ولا يسبب أي اثار جانبية.

- الصفصاف.

ولقد تم الاعتماد على شجرة الصفصاف منذ القدم في علاج الم المفاصل والظهر وذلك نظرا لانها يتم استخدامها بأشكال عديدة ومتنوعة ولا توجد دراسات كافية حول هذه الشجرة او فاعلية استخدامها في علاج المفاصل، ولكنها على الجانب الميداني قد حقق العديد من النتائج الإيجابية في مجال العلاج بالأعشاب نظرا لان لديها القدرة على علاج العديد من الامراض والالم الخاصة بالأعصاب.

وتعد هذه النماذج هي أحد اهم وأبرز الطرق المستخدمة في علاج الم المفاصل بالأعشاب والتي تعتمد على الطرق المتنوعة في إمكانية إيجاد حلول للأمراض المفاصل وأيضا باستخلاص العديد



من المنتجات العلاجية والدوائية من الأعشاب وتجربته قدرتها على العلاج والاستفادة منها في مجالات البحث العلمي والعلاج بالأعشاب.

وهناك العديد من أنواع النباتات التي يتم الاعتماد عليها في المجالات الطبية ومن أهمها وأبرزها هي:

الب لادونا:

وعلى الرغم من ان هذه النبتة تعد من النباتات السامة الا انها قد استخدمت في إيطاليا قديما من قبل النساء وذلك من خلال العمل على تطوير قدرات الأشخاص على الشعور بالتحسن في البصر وتحسين الرؤية وعلاج امراض العين.

البرباريس:

وهو نبتة يتم الاعتماد عليها بهدف استخلاص المركبات الكيميائية المستخدمة في الاستعمالات الكثيرة والمتنوعة في مجالات الطب التقليدي والطب بالأعشاب. حيث ان هذه الاستخدامات للأعشاب والنباتات العشبية واثارها الإيجابية على المعدة والقولون وعلى الجهاز العصبي والمفاصل بشكل عام.

الديرييري:

وتستخدم هذه النبتة في معالجة الألم والالتهابات والتورم والسعال وذلك نظرا لان هذه النبتة تدخل في الادوية العلاجية الخاصة بعلاج امراض المفاصل والظهر وأيضا الالام العضلية الأخرى التي تدخل تحت طائلة العلاج بالأعشاب.

وبناء عليه وتاسيسا على ما سبق فان العلاج بالأعشاب يتطلب بذل الوقت والجهد من قبل الباحثين في الدراسة والتعرف على الاستخدامات الخاصة بالأعشاب وأيضا التجريب على المرضى وقياس معدلات الاستجابة لتسكين الالام او العلاج من الامراض وذلك نظرا لان هناك العديد من المشكلات التي تصيب الجهاز العصبي او العظام والتي تؤثر بشكل كبير على المفاصل والظهر.

### و- طرق علاج الم الظهر بالأعشاب

هناك العديد من الطرق المختلفة التي يتم من خلالها علاج الم الظهر بالأعشاب وذلك من خلال العمل على التخلص من الألم بالأعشاب والزيوت الطبيعية والتي تحد من الشعور بالألم وأيضا تساعد على الشعور بالتحسن والراحة. ويعتبر الم الظهر مشكلة تواجه الكبار في السن بشكل خاص، ولكنها أيضا تنتشر بين الشباب في الوق الحالي.

ويتم علاج الم الظهر بالأعشاب من خلال مجموعة من الطرق وهي:

#### - الريحان.

ويعتبر الريحان من أكثر الأعشاب شهرة في علاج الم الظهر وذلك نظرا لانه يساعد وبشكل كبير على انبساط العضلات والاوردة في الظهر مما يساعد على تقليل معدلات الشعور بالألم من جانب وأيضا التخلص من تصلب العضلات من جانب اخر.

#### - الكركم.

يشتهر الكركم أيضا باعتباره مسكن على درجة عالية من الأهمية في إمكانية تخفيض الشعور بالألم وذلك نظرا لانه يستخدم كدهان موضعي للشعور بالألم من خلال مزجه مع معلقه من

العسل ووضعه على مكان الألم والتدليك المستمر لمدة لا تقل عن 10 دقائق فانه له مفعول عظيم في تخفيض الشعور بالألم.

- الحلبة.

وتساعد الحلبة بشكل كبير في تقليل الشعور بالألم عند استخدامها بشكل موضعي وذلك من خلال عجن الحلبة ووضعها في قطعة من الشاش ووضعها على مكان الإصابة بالألم وتترك لمدة لا تقل عن 30 دقيقة فهي تساهم وبشكل كبير في زيادة الشعور بالراحة وتخفيض معدلات الشعور بالألم.

وبناء عليه فان هذه الطرق التقليدية في علاج المشكلات الخاصة بالم المفاصل والظهر من خلال الأعشاب تعتبر طرق يتم فيها استخدام الأعشاب بشكل مباشر وهي بذلك تساعد على التخفيض من معدلات الألم بشكل وفتي وسريع، ولكنها لا تشمل العلاج بشكل دائم، بل تقع تحت بند العلاج التكميلي بالإضافة الي العلاجات الكيميائية والطبية والدوائية الأخرى.

وهناك العديد من التجارب المختلفة التي تعتمد على الدول في سبيل العلاج بالأعشاب والطب الدوائي باستخدام الأعشاب حيث ان الاعتماد على الأعشاب يعد من الطرق التي يتم الاعتماد عليها باعتبارها الطريقة السهلة والبسيطة التي يتم من خلالها العمل على تقديم الحلول للمشكلات المرضية وعلاج الامراض وامكانية حل العديد من المشكلات الصحية والطبية والتي تساهم في زيادة قدرات الأشخاص على تخطي مشكلات الألم والشعور بالألم.

ويزداد الاعتماد على الأعشاب بشكل واسع وعريض في العديد من انحاء العالم على النحو التالي:

افريقيا:

يعمد أكثر من 80% من سكان دولة افريقيا الي الاعتماد على العلاج بالأعشاب باعتبارها طريقة بديلة للرعاية الصحية الأولية وذلك من خلال الاعتماد على الأعشاب باعتبارها العلاج الأول للعديد من المشكلات الصحية والامراض.

أمريكا:

يستخدم الامريكان حوالي 2500 نوع من أنواع النباتات وذلك لعلاج العديد من المشكلات الصحية والامراض والاعتماد على الأعشاب في هذا المجال يساعد القطاع الطبي والعلاجي بشكل واسع وعريض للنمو والتطوير في مقومات العمل الخاصة به.

الصين:

هناك العديد من الأعشاب التي يتم الاعتماد عليها في الصين باعتبارها طريقة علاجية يتم التداوي من خلالها وذلك من خلال توثيق أكثر من 337 نوع من أنواع الأعشاب الطبية والتي يتم استخدامها من قبل الممارسين للنظام الطبي المعتمد على الأعشاب. بل والعمل على ادخال الأعشاب في الادوية والمستحضرات الطبية العشبية الأخرى.

إندونيسيا:

حيث يتم الاعتماد في إندونيسيا على الأعشاب باعتبارها طريقة من طرق الطب العشبي التقليدي وذلك للحفاظ على التوازن الدوائي بين الامراض الصحية وامكانية علاجها وأيضا بين الطرق التي يتم الاعتماد فيها على الأعشاب باعتبارها مسكن للألام ويساعد الأشخاص على تخفيض معدلات الشعور بالألام.

وبناء عليه فان العلاج بالأعشاب ينضوي على التنوع في الطرق والاستخدامات المختلفة للأعشاب في الادوية وعلاج الامراض وذلك نظرا لانها تحقق معدلات مرتفعة من النمو والنجاح في إمكانية علاج الامراض وتسكين الالام. وهناك العديد من أنواع النباتات الطبية المختلفة والتي تساعد على زيادة المناعة وعلاج الجروح وأيضا تخفيض معدلات الالتهابات للجهاز التنفسي والسرطان وذلك من خلال الاعتماد على هذه الأعشاب لزيادة القدرة على التنفس وتخفيض معدلات الالام.

ويتم الاعتماد على الأعشاب بهدف علاج التهاب المفاصل من خلال الفحص المبدئي للمرض والتعرف على المشكلات المؤثرة والمرتبطة به وذلك نظرا لان التهاب المفاصل يعتبر مشكلة كبيرة تضعف من قدرة الأشخاص على التعامل والتوافق مع الحياة الطبيعية وقدرة الأشخاص على تلبية الاحتياجات والاهداف التي يقوم بالعمل عليها الأشخاص في الحياة اليومية وفي الحياة العامة. ويتم اكتساب المشكلات الخاصة بالأم المفاصل والظهر من خلال مجموعة من الإجراءات وهي: أولاً: التصوير .

وذلك من خلال القيام بالتصوير الاشعاعي للعظام ولمعرفة القدرات المختلفة الخاصة بالمفاصل في الصور الاشعاعية والتي تظهر فقدان الغضاريف قدرتها على التوافق والالتام وذلك من خلال النتوء العظمية والتي تظهر في الاشعة السينية والتي تؤثر في تلف المفاصل المبكر والتي تستخدم في تتبع تقدم المرض وامكانية العلاج والتدخل المبكر .

ثانياً: اكتشاف الطرق العلاجية المختلفة.

وذلك من خلال البدء بإدخال العلاج بالأعشاب باعتباره طريقة مبدئية للأعشاب باعتبارها مسكنات وذلك لتسكين الام المفاصل والظهر وامكانية الشعور بتحسن في الإصابات المختلفة للظهر او

للمفاصل والعضلات. حيث ان الأعشاب يتم الاعتماد عليها في تقوية العضلات وأيضا تساعد العضم على الالتئام ويعتبر اجراء حقيقي وواقعي لمشكلات المفاصل والظهر .

وتعزز الدراسات السابقة والبحوث العلمية المهمة بمجال البحث العلمي والدراسة العلمية لموضوع الأعشاب والطرق المختلفة التي يتم بها استخدام الأعشاب في العلاجات والتدخلات العلاجية والاختبارات المستخدمة للوقاية من الإصابة بهذه الامراض وذلك من خلال زيادة الوعي الخاص بالأشخاص حول الأنماط الحياتية والعلاجية المنزلية التي تتضمن على العديد من الحلول الإيجابية والفعالة في مجال التخفيف من حدة التهاب المفاصل من خلال تذكير المرضى بضرورة الاهتمام بتناول الأطعمة الصحية والمشروبات الصحية وإدخال الأعشاب في الوجبات.

كما ان علاج المفاصل والظهر يتطلب أيضا العمل علي زيادة معدلات تناول المياه على مدار اليوم نظرا لان المياه تساعد وبشكل كبير على المرونة والليونة العضلية عند الأشخاص وتمكنهم من الحركة بشكل مناسب مع حاجات الأشخاص وامكانية تحقيق تخفيض معدلات الألم والشعور بالألم.

كما ان هناك علاقة بين ممارسة التمارين الرياضية البسيطة وبين القدرة على الحفاظ على المفاصل والعمود الفقري والحماية من الألم الظهر وزيادة القدرة على الحركة وإيجاد حلول لمشاكل إصابة المفاصل في المستقبل. حيث ان العمل على تقوية الجهاز المناعي من الأمور الهامة والضرورية والتي يجب ان يلتفت لها الأشخاص في مسيرة علاج الامراض التي تصيب الأشخاص في مراحل عمرية متطورة والتي تؤثر على قدراتهم على الحياة بشكل طبيعي وقدرتهم على الوفاء بمتطلبات الحياة اليومية والاهداف التي يسعون اليها.

## ثانيا: الدراسات السابقة

### الدراسة الأول:

دحام، هادي (2015) تشخيص بعض المجاميع الفعالة في نباتات العاقول والصنوبر والمستخدمة في علاج التهاب المفاصل والسعال والزكام.

هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على تشخيص بعد المجاميع الفعالة في نباتات العاقول والصنوبر وامكانية استخدامها في علاج التهاب المفاصل والسعال والزكام. ولقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال التواصل مع عينة عشوائية تم استخدامها لنباتات العاقول في بهدف علاج المفاصل واتضح من الدراسة ان هذه العينة قد شعرت بتحسن كبير بعد استخدام النبات بفترة وجيزة كما ان هناك علاقة بين زيادة التحسن وبين استخدام النباتات كعلاج تكميلي وليس علاج أساسي. ولقد خلص الدراسة الي مجموعة من التوصيات المتعلقة بضرورة العمل على زيادة الأبحاث العلمية حول الطرق المختلفة التي يتم الاعتماد عليها في علاج المفاصل وذلك من خلال البحث حول النباتات والاعشاب ذات الفاعلية في هذا المجال.

### الدراسة الثانية:

عمرابي، ناصر (2022) تاثير المستخلص الميثانولي لنبته الخياطة على التهاب المفاصل المحرض بواسطة الكولاجين عند الجرذان.

هدفت الدراسة الحالي الي التعرف على تاثير المستخلص الميثانوي لنبته الخياطة على التهاب المفاصل المحرض بواسطة الكولاجين عند الجرذان وذلك من خلال العمل على تعريف الطريقة المختلفة للاعتماد على المستخلص الميثانوي لنبته الخياطة وذلك من خلال القيام بتجريب هذه

المستخلصات على التهاب المفاصل المحرصة والتي يتم استخدامها على المرضى المصابين بالم التهاب المفاصل. ولقد خلصت الدراسة الي مجموعة من النتائج وهي ان النبتة لها دور على قدر كبير من الأهمية في مساعدة المصابيح بالتهاب المفاصل والتي تساعدهم على تخطي مشكلات الألم الخاصة بالمفاصل. كما أسهمت الدراسة في زيادة وعي الأطباء والصيادلة بالطرق المختلفة لوصف نبتة الخياطة للمصابين بالم المفاصل. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات وهي التي تساعد على تطوير استخدامات الأطباء والصيادلة للوعي بأهمية الأعشاب في علاج الم المفاصل.

الدراسة الثالثة:

- أبو القاسم، سالم (2018) مواقف وممارسات أطباء الطبي العلمي اتجاه الطب البديل: دراسة مقارنة.

هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على مواقف وممارسات أطباء الطبي العلمي واتجاهات الطب البديل وذلك من خلال العمل على تطبيق دراسة مقارنة بين ردود أفعال الأشخاص على إجراءات الطب العلمي والطب البديل. ولقد اعتمدت الدراسة على توظيف المنهج المقارن بالقدر الكافي وذلك بمقارنة العمليات الخاصة بالطب العلمي والطب البديل وأيضا مدي رغبات الأشخاص في اللجوء للطب العلمي والطب البديل وعن اراء العينة حول إمكانيات كلا منهما. ولقد خلصت الدراسة الي مجموعة من النتائج المتعلقة بان الطب العلمي يعد نموذج على قدر كبير من الأهمية في تطوير مقومات وعمليات الطب وقدرته على علاج الامراض ومواجهه الفيروسات، ولكن يظل الطب البديل هو القائم بالعمليات التكميلية للطب والتي تساهم وبشكل كبير في دعم وتعزيز



وتطوير القدرات الخاصة بالطب والعمليات الطبية في علاج الامراض المختلفة. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات ومن أهمها هو العمل على تحقيق مقومات الطب بشكل عام بالتعاون والمشاركة بين الطب العلمي والطب البديل او الطب من خلال الأعشاب.

الدراسة الرابعة:

- World Health Organization, (2019) Regional Office for South-East Asia.

- منظمة الصحة العالمية (2019) المكتب الإقليمي لجنوب شرق آسيا.

هدفت الدراسة الحالية الي تناول موضوع العلاج بالاعشاب وذلك من خلال العمل على تقنين أوضاع العلاج بالاعشاب في العديد من الدول العربية والأوروبية. حيث ان منظمة الصحة العالمية قد قامت بأجراء العديد من الأبحاث التي ترصد معدلات الاعتماد على الطب بالاعشاب في العديد من الدول وقد وجدت ان هناك زيادة وبشكل كبير في انتشار الطب بالاعشاب بالتوازي مع انتشار الطبي العلمي ولقد اكتشفت أيضا ان هناك العديد من الدول التي تعترف بالطب بالاعشاب او الطب البديل فقط دون العمل على الاعتماد على الطب العلمي. ولقد خلصت الدراسة الي مجموعة من النتائج وهي انه على المؤسسات الصحية في كافة انحاء العالم العمل على الاستفاده من مقومات الطب العلمي والطب الشعبي او الطب البديل وذلك من خلال زيادة الاعتماد على هذا النموذج من نماذج الطب في الحياة اليومية للأشخاص ومحاولة مساعدتهم على العلاج وتخطي معدلات الألم والشعور بالألم. كما قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات المتعلقة بضرورة زيادة المؤتمرات الطبية التي تقوم بها المنظمة للدول الأكثر احتياجا وزيادة

التوعية بضرورة واهمية الكشف المبكر للتعرف على الامراض والايوبئة وامكانية علاجها في المراحل المبكرة قبل الدخول في دائرة تفشي هذه الامراض في الدول كلها وتدهور الحالة الصحية للمصابين.

الدراسة الخامسة:

- Susan Sam (2019) Importance and effectiveness of herbal medicines.

Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry

- سوزان سام (2019) أهمية وفعالية الأدوية العشبية. مجلة العقاقير والكيمياء النباتية هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على أهمية وفاعلية الادوية العشبية وذلك من خلال القيام بدراسة وصفية تحليلية للتعرف على الأهمية الخاصة بالأدوية العشبية في علاج الامراض المختلفة مثل الام الظهر والمفاصل والصداع النصفي والامراض العضلية. ولقد توصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج وهي ان الامراض العصبية والجذعية وأيضاً امراض المفاصل والظهر تتأثر وبشكل كبير بمعدلات تناول الأعشاب في الحياة اليومية. حيث ان الدراسة قد اشارت الي ان الأشخاص الملتزمون بتناول الأعشاب في الوجبات الغذائية اليومية يشعرون بمعدلات اعلي من الصحة والمرونة في العضلات والعظام عن هؤلاء الذين لا يتناولون القدر الكافي من الأعشاب في حياتهم اليومية. ولقد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات المتعلقة بضرورة زيادة الوعي عند الاسر والاهل على أهمية تناول الأطفال للأعشاب منذ المراحل المبكرة من الطفولة حتى يعتادوا الأطفال على تناول مثل هذه الأطعمة بشكل دائم. وذلك للحفاظ على صحتهم في المستقبل.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال الدراسات والبحوث السابقة ذات الصلة تم ملاحظة ما يلي:

أولاً: لقد تناولت الدراسات السابقة موضوع العلاج بالأعشاب بشكل عام وخاص حيث اكدت الدراسات على فاعلية العلاج بالأعشاب على الم المفاصل والظهر وذلك من خلال القيام بالعديد من الدراسات بأشكال متنوعة ومختلفة، بل وتم التركيز أيضا على استخدامات الأعشاب بشكل مباشر وصريح بهدف العلاج واعتبار العلاج او التخفيف من الألم هو غاية في حد ذاته. وأيضا الاعتماد على الأعشاب بشكل ضمني او تكميلي واعتبار العلاج بالأعشاب يأتي مع العلاج العلمي او الطبي العلمي. ومن هنا يظهر ان الدراسات السابقة قد ركزت وبشكل كبير على التعرف على الطرق المختلفة التي يتم من خلالها العلاج بالأعشاب وتقديم الوصفات والبدائل المختلفة لاستخدام الأعشاب في الأطعمة او المشروبات او الاعتماد عليها كدهان موضعي يمكن ان يشارك في عملية علاج الم المفاصل او الظهر.

ثانياً: قد اتفقت العديد من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في منهجية البحث وادواته وذلك نظرا لان الدراسة الحالية قد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي ولقد ركزت نتائج الدراسات السابقة على ضرورة واهمية التعرف على اراء الناس حول العلاج بالأعشاب باعتباره طريقة يتم من خلالها علاج الامراض.

ثالثاً: ولقد اختلفت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الأهداف والحدود المكانية والزمانية حيث ان الدراسة الحالية تعتبر دراسة تطبيقية على طلاب كلية الصحة قسم الطب التكميلي. وذلك للتعرف على الطرق المختلفة للاعتماد على الأعشاب في علاج المفاصل والظهر والتطبيق على موضوع الأعشاب بشكل دقيق والتركيز على مدي فاعليتها في علاج الالام

وأيضاً في الاعتماد عليها باعتبارها طب علمي أو طب تكميلي وهل هذا الاعتماد ينضوي على الأعشاب فقط، بل يمتد ليشمل العديد من المقومات الأخرى مع الأعشاب.

رابعاً: ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في القدرة على بلورة فكرة الدراسة الحالية. حيث ان التنوع في البحث والتناول وطرق العرض في الدراسات السابقة قد ساعد وبشكل كبير الدراسة الحالية على تصميم أداة الدراسة والاستفادة من الاستبيانات المقدمة في الدراسات السابقة والطريقة التي يتم من خلالها صياغة أسئلة الاستبيان بناء على موضوع البحث وبما يخدم هذا الموضوع ويمكن الباحث من الخروج بمجموعة من النتائج والتوصيات المفيدة في مجال البحث العلمي.

الفصل الثالث: منهجية البحث  
واجراءاته

يركز هذا الفصل على القيام بالدراسة التطبيقية على مجتمع البحث وذلك من خلال منهجية البحث وإجراءات وذلك يعتبر الخطوة النهائية في البحث العلمي بعد العرض الخاص بالمفاهيم النظرية المتعلقة بعلاج المفاصل والظهر بالاعشاب وأيضا تناول الدراسات السابقة التي ركزت على الاستخدامات المختلفة للأعشاب في علاج الأمراض. حيث يهدف هذا الفصل الي التجربة الواقعية لتطبيق منهج الدراسة والقيام بالدراسة التطبيقية والخروج بمجموعة من النتائج والتوصيات المفيدة في مجال البحث العلمي.

### **أولاً: منهج البحث**

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي وذلك من خلال الاستخدام لطريقة منظمة في جمع البيانات والحصول على المعلومات حول الظاهرة موضوع الدراسة. ونظرا لان مجتمع البحث كبير فانه يتم العمل على سحب عينة عشوائية من المجتمع تساعد على دراسة الموضوع البحثي وطبيعته دراسة واقعية والتعبير عنها نوعيا وكميا لتحقيق اهداف البحث وللخروج بالنتائج والتوصيات.

### **ثانياً: مجتمع البحث**

يعتبر مجتمع البحث هو عينة عشوائية من الموظفين والعاملين في كلية الصحة قسم الطب التكميلي دون استثناء لفئة معينة او جنس معين.

### **ثالثاً: عينة البحث**

اعتمد البحث الحالي على عينة قوامها 30 من الموظفين والعاملين في كلية الصحة قسم الطب التكميلي. حيث تم اختيار العينة ولم يتم استبعاد أي إجابات.

## رابعاً: أدوات البحث:

اعتمد البحث الحالي على تصميم أداة للاستبانة وفق معايير واسس البحث العلمي باعتبارها الأداة الأساسية في جمع البيانات وتم اعداد الاستبانة من خلال برنامج جوجل فورم forms Google (وذلك لإمكانية الوصول للعينه بسهولة).

## خامساً: إجراءات البحث:

- لقد قام الباحث بمجموعة من الإجراءات اثناء تصميم أدوات البحث الحالي وهي:
- أولاً: تحديد المصادر الخاصة ببناء أداة البحث وذلك من خلال البحث والاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والدوريات والمجلات والكتب العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة.
  - ثانياً: القيام بتحديد تساؤلات البحث وأهدافه.
  - ثالثاً: صياغة استمارة الاستبيان الخاصة بموضوع البحث.
  - رابعاً: اخذ الاذن بطرح الاستمارة وتقديمها للعيينة.
  - خامساً: توزيع الاستمارة والحصول على البيانات وتحليلها وإيجاد التفسيرات لها والخروج بمجموعة من النتائج والتوصيات المفيدة في البحث العلمي.

## سادساً: أساليب تحليل بيانات البحث

تم الاعتماد على مجموعة من أساليب تحليل البيانات في البحث التالي وهي برنامج مايكروسوفت اكسيل في القيام بتحليل البيانات وإيجاد التوزيعات التكرارية لاستجابات العينة واستخراج النسب المئوية والجداول والرسومات البيانية.

## سابعاً: صعوبات تطبيق الدراسة الميدانية

لم تواجه الباحث صعوبات في هذا البحث العلمي - والحمد لله - وذلك نظرا لان البحث تم القيام بالخطوات الصحيحة في البحث واجراء الصياغة النظرية المناسبة بعد الاطلاع على الادبيات السابقة وبناء عليه تصميم أداة الاستبيان والاعتماد على البرامج الخاصة بتحليل الإجابات والاستجابات الخاصة بعينة الدراسة والتحويل من البيانات والمعلومات الكمية في البحث الي المعلومات والبيانات الكيفية المفيدة في مجال البحث العلمي.



الفصل الرابع: نتائج البحث  
ومناقشتها وتفسيرها

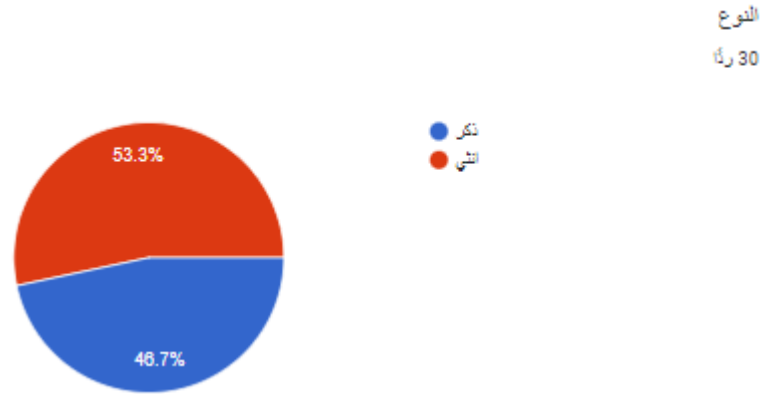
يتناول هذا الفرص العرض المفصل للنتائج الخاصة بالبحث والدراسة الميدانية ومناقشتها وتفسيرها كما يلي:

### أولاً: عرض نتائج البحث

جدول رقم (1) يوضح استجابات العينة وفق متغير النوع

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| ذكر       | 48.7%          |
| انثي      | 53.3%          |

شكل رقم (1) يوضح استجابات العينة وفق متغير النوع



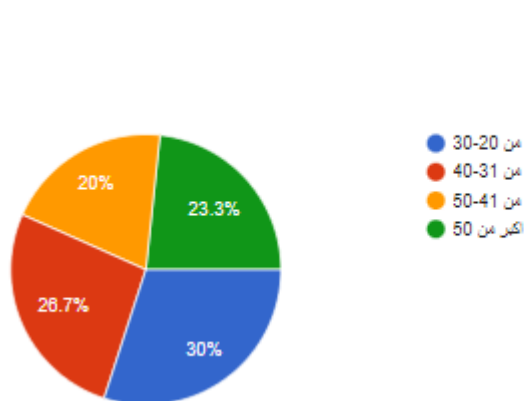
يوضح الشكل ان استجابات العينة وفق متغير النوع تم تقسيمها بنسبة 48.7% للذكور في مقابل 53.3% للإناث. مما يوضح ان اغلب العينة التي اعتمدت عليها الدراسة هي من الاناث.

جدول رقم (2) يوضح استجابات العينة وفق متغير السن

| السن | النسبة المئوية |
|------|----------------|
|------|----------------|

|            |       |
|------------|-------|
| من 20-30   | 30%   |
| من 31-40   | 26.7% |
| من 41-50   | 20%   |
| أكبر من 50 | 23%   |

شكل رقم (2) يوضح استجابات العينة وفق متغير السن



يوضح الشكل ان العينة تم تقسيمها وفق متغير السن الي من 20-30 نسبتهم 30% ومن 31-40 نسبتهم 26.7% ومن 41-50 نسبتهم 20% وأكبر من 50 نسبتهم 23.3% مما يوضح ان النسبة الأكثر مثيلا في العينة هي من تتراوح أعمارهم بين 20-30 سنه.

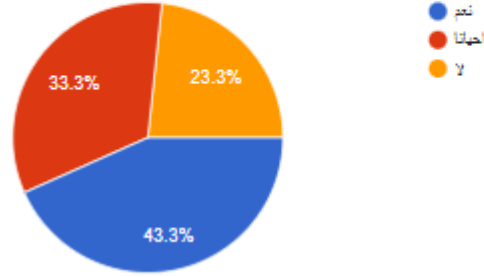
جدول رقم (3) اعاني من مشكلات في الم المفاصل والظهر

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 43.3%          |
| أحيانا    | 33.3%          |
| لا        | 23.3%          |

### شكل رقم (3) اعاني من مشكلات في المفاصل والظهر

اعاني من مشكلات في المفاصل والظهر

30 رة



يوضح الشكل استجابة افراد العينة حول بند اعاني من مشكلات في المفاصل والظهر نعم

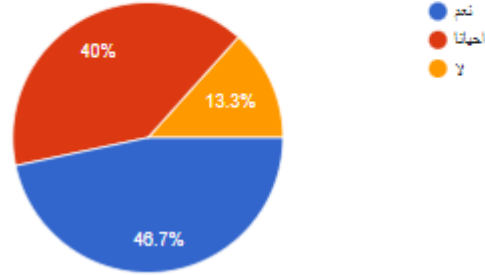
بنسبة 43.3% وأحيانا بنسبة 33.3% ولا بنسبة 23.3%. مما يوضح ان اغلب افراد العينة

يعانون من الام ومشاكل في المفاصل والظهر.

### جدول رقم (4) اشعر بالآلام أسفل الساق واثناء الجلوس

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 46.7%          |
| أحيانا    | 40%            |
| لا        | 13.3%          |

شكل رقم (4) اشعر بالآلام أسفل الساق واثناء الجلوس



يوضح الشكل استجابات العينة حول اشعر بالآلام أسفل الساق واثناء الجلوس بمعدلات استجابة

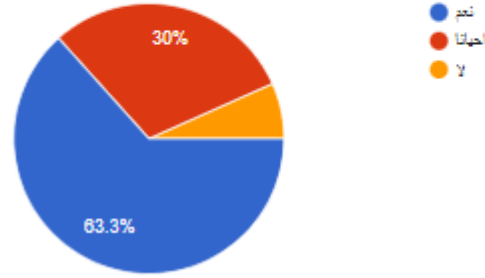
نعم بنسبة 46.7% وأحيانا بنسبة 40% ولا بنسبة 13.3%. مما يوضح ان اغلب العينة تعاني

من الالام أسفل الساق واثناء الجلوس.

جدول رقم (5) لقد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 63.3%          |
| أحيانا    | 30%            |
| لا        | 2%             |

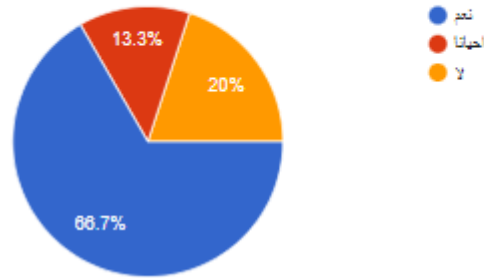
شكل رقم (5) لقد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر



يوضح الشكل استجابات العينة حول لقد اعتمد على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر نعم بنسبة 63.3% وأحيانا بنسبة 30% ولا بنسبة 2%. مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة قد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر. جدول رقم (6) تساعدني الأعشاب على التغلب على امراض الم المفاصل والظهر

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 66.7%          |
| أحيانا    | 13.3%          |
| لا        | 20%            |

شكل رقم (6) تساعدني الأعشاب على التغلب على امراض الم المفاصل والظهر



يوضح الشكل استجابات العينة حول مساعدي الأعشاب على التغلب على امراض المفاصل والظهر نعم بنسبة 66.7% وأحيانا بنسبة 13.3% ولا بنسبة 20%. مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة هي التي توافق على ان الأعشاب تساعد على التغلب على مرض المفاصل والظهر.

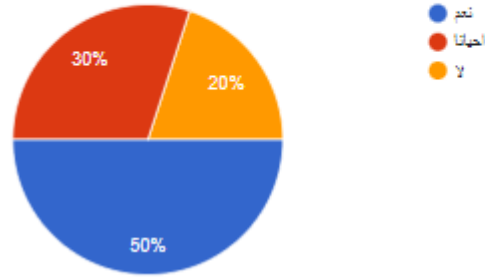
جدول رقم (7) لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فتره

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 50%            |
| أحيانا    | 30%            |
| لا        | 20%            |

شكل رقم (7) لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فتره

لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فترة

رقم 30



يوضح الشكل استجابات العينة حول لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فترة وذلك نعم بنسبة 50% أحيانا 30% لا 20% مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة هي الموافقة على ان العينة قد بداء في استبدال الادوية الكيميائية بالاعشاب منذ فترة.

جدول رقم (8) تساعدني الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة

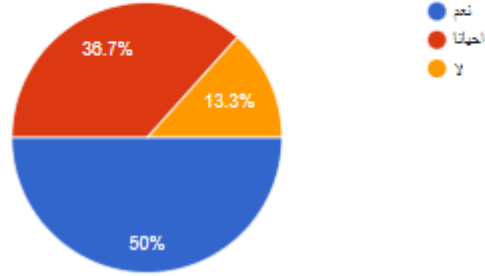
| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 50%            |
| أحيانا    | 36.7%          |
| لا        | 13.3%          |

جدول رقم (8) تساعدني الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة



مساعدي الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة

رقم 30



يوضح الشكل استجابات العينة حول مساعدي الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة نعم  
50% أحيانا 36.7% لا 13.3% مما يوضح ان اغلب افراد العينة موافقون على ان  
العشب تساعد على زيادة القدرة على الحركة.

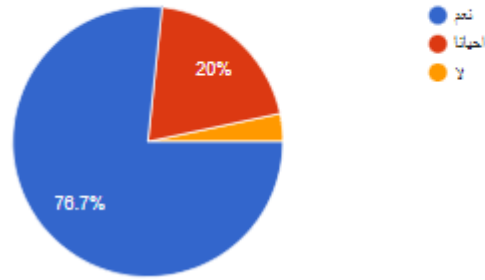
جدول رقم (9) تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 78.7%          |
| أحيانا    | 20%            |
| لا        | 3.3%           |

شكل رقم (9) تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة

تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة

رقم 30



يوضح الشكل استجابات العينة حول تأثير الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة نعم 78.7% أحيانا 20% لا 3.3% مما يوضح ان الفئة الأكثر تمثيلا في العينة هي الموافقه على ان الأعشاب تؤثر على القدرة على الحركة بسهولة وليونة.

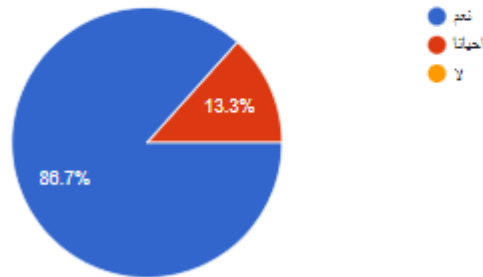
جدول رقم (10) يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 86.7%          |
| أحيانا    | 13.3%          |

جدول رقم (10) يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب

يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب

رقم 30



يوضح الشكل استجابات العينة حول يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتني النفسية بالسلب نعم

86.7% أحيانا 13.3% مما يوضح ان الشعور بالألم المفاصل يؤثر بالسلب على الحالة

النفسية للأشخاص.

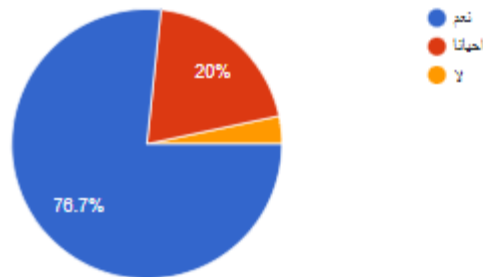
جدول رقم (11) يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنني أكبر سنا من عمري الحالي

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 76.7%          |
| أحيانا    | 20%            |
| لا        | 3.3%           |

شكل رقم (11) يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنني أكبر سنا من عمري الحالي

يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنني أكبر سنا من عمري الحالي

30 رة



يوضح الشكل استجابات العينة حول يشعرنني الم المفاصل والظهر بأنني أكبر سنا من عمري الحالي نعم

76.7 أحيانا 20% لا 3.3% مما يوضح ان هناك موافقه على ان الشعور بالم المفاصل

والظهر يشعر الشخص بانه أكبر من عمره الحالي

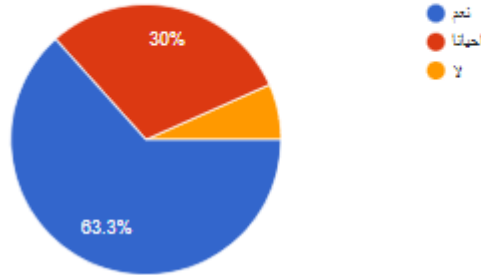
جدول رقم (12) تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 63.3%          |
| أحيانا    | 30%            |
| لا        | 6.7%           |

شكل رقم (12) تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين

تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين

30 رة

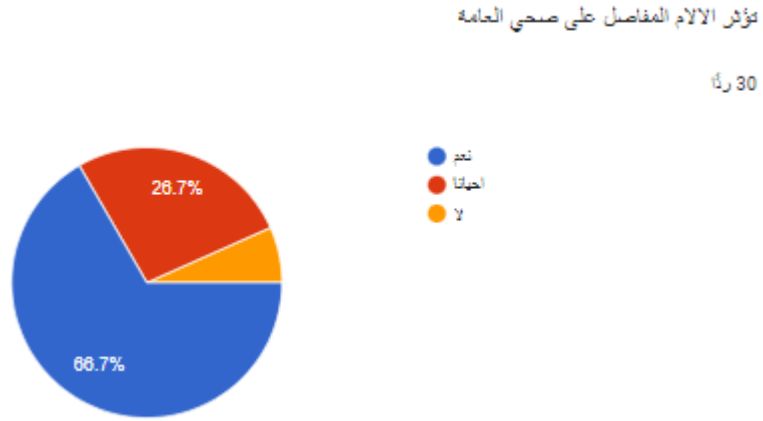


يوضح الشكل استجابات العينة حول تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين نعم 63.3% أحيانا 30% لا 6.7% مما يوضح ان اغلب افراد العينة تؤكد على ان الشعور بالأم المفاصل يؤثر على قدرته على التواصل مع الاخرين.

جدول رقم (13) تؤثر الالام المفاصل على صحتي العامة

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 66.7%          |
| أحيانا    | 26.7%          |
| لا        | 6.7%           |

شكل رقم (13) تؤثر الالام المفاصل على صحي العامة



توضح استجابات العينة حول تؤثر الالام المفاصل على صحي العامة نعم 66.7%

أحيانا 26.7% لا 6.7% ان هناك موافقه من قبل افراد العينة على ان الالام المفاصل

تؤثر على الصحة العامة.

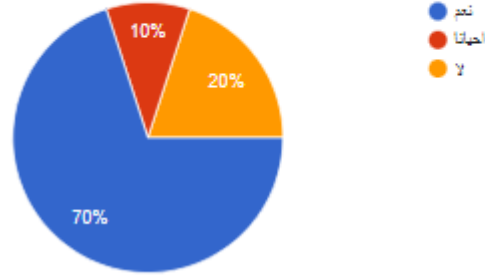
جدول رقم (14) تساعدني الأعشاب على التغلب على الالام المفاصل بدلا من المسكنات

| الاستجابة | النسبة المئوية |
|-----------|----------------|
| نعم       | 70%            |
| أحيانا    | 10%            |
| لا        | 20%            |

شكل رقم (14) تساعدني الأعشاب على التغلب على الآلام المفاصل بدلا من المسكنات

صاعدني الأعشاب على التغلب على الآلام المفاصل بدلا من المسكنات

30 رة



يوضح الشكل استجابات العينة حول تساعدني الأعشاب على التغلب على الآلام المفاصل بدلا من المسكنات نعم 70% أحيانا 10% لا 20% مما يوضح ان هناك موافقه على ان الأعشاب تساعد على تخفيض معدلات استهلاك المسكنات.

### ثانيا: مناقشه النتائج وتفسيرها

وتوضح ان استجابات العينة وفق متغير النوع تم تقسيمها بنسبة 48.7% للذكور في مقابل 53.3% للإناث. مما يوضح ان اغلب العينة التي اعتمدت عليها الدراسة هي من الاناث. وتوضح ان العينة تم تقسيمها وفق متغير السن الي من 20-30 نسبتهم 30% ومن 31-40 نسبتهم 26.7% ومن 41-50 نسبتهم 20% وأكبر من 50 نسبتهم 23.3% مما يوضح ان النسبة الأكثر مثيلا في العينة هي من تتراوح أعمارهم بين 20-30 سنه.

وتوضح استجابة افراد العينة حول بند اعاني من مشكلات في الم المفاصل والظهر نعم بنسبة 43.3% وأحيانا بنسبة 33.3% ولا بنسبة 23.3%. مما يوضح ان اغلب افراد العينة يعانون من الام ومشاكل في المفاصل والظهر. وتوضح استجابات العينة حول اشعر بالآلام

أسفل الساق واثناء الجلوس بمعدلات استجابة نعم بنسبة 46.7% وأحيانا بنسبة 40% ولا بنسبة 13.3%. مما يوضح ان اغلب العينة تعاني من الالام أسفل الساق واثناء الجلوس. وتوضح استجابات العينة حول لقد اعتمد على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر نعم بنسبة 63.3% وأحيانا بنسبة 30% ولا بنسبة 2%. مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة قد اعتمدت على الأعشاب في علاج الالام المفاصل والظهر.

وتوضح استجابات العينة حول تساعدني الأعشاب على التغلب على امراض الم المفاصل والظهر نعم بنسبة 66.7% وأحيانا بنسبة 13.3% ولا بنسبة 20%. مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة هي التي توافق على ان الأعشاب تساعد على التغلب على مرض الم المفاصل والظهر. وتوضح استجابات العينة حول لقد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالأعشاب منذ فتره وذلك نعم بنسبة 50% أحيانا 30% لا 20% مما يوضح ان النسبة الأكثر تمثيلا في العينة هي الموافقة على ان العينة قد بدأت في استبدال الادوية الكيميائية بالاعشاب منذ فتره. وتوضح استجابات العينة حول تساعدني الأعشاب في زيادة القدرة على الحركة نعم 50% أحيانا 36.7% لا 13.3% مما يوضح ان اغلب افراد العينة موافقون على ان الاعشاب تساعد على زيادة القدرة على الحركة. وتوضح استجابات العينة حول تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة وليونة نعم 78.7%

أحيانا 20% لا 3.3% مما يوضح ان الفئة الأكثر تمثيلا في العينة هي الموافقه على ان الأعشاب تؤثر على القدرة على الحركة بسهولة وليونة. وتوضح استجابات العينة حول يؤثر الم المفاصل والظهر على حالتي النفسية بالسلب نعم 86.7% أحيانا 13.3% مما

يوضح ان الشعور بالأم المفاصل يؤثر بالسلب على الحالة النفسية للأشخاص. وتوضح استجابات العينة حول يشعرني الم المفاصل والظهر بأني أكبر سنا من عمري الحالي نعم 76.7 أحيانا 20% لا 3.3% مما يوضح ان هناك موافقه على ان الشعور بالم المفاصل والظهر يشعر الشخص بانه أكبر من عمره الحالي وتوضح استجابات العينة حول تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الاخرين نعم 63.3% أحيانا 30% لا 6.7% مما يوضح ان اغلب افراد العينة تؤكد على ان الشعور بالأم المفاصل يؤثر على قدرته على التواصل مع الاخرين.

توضح استجابات العينة حول تؤثر الالام المفاصل على صحتي العامة نعم 66.7% أحيانا 26.7% لا 6.7% ان هناك موافقه من قبل افراد العينة على ان الالام المفاصل تؤثر على الصحة العامة. وتوضح استجابات العينة حول تساعدني الأعشاب على التغلب على الالام المفاصل بدلا من المسكنات نعم 70% أحيانا 10% لا 20% مما يوضح ان هناك موافقه على ان الأعشاب تساعد على تخفيض معدلات استهلاك المسكنات.



الفصل الخامس: ملخص البحث وتوصياته  
ومقترحاته

يوضح هذا الفصل ملخص عام للبحث وللنتائج التي وصل اليها البحث كما يحتوي الفصل أيضا على اهم وأبرز التوصيات التي وصل اليها البحث في ضوء النتائج. بالإضافة الي مجموعة من المقترحات الخاصة بالدراسات المستقبلية في نفس موضوع البحث.

### **أولاً: ملخص البحث:**

تمثلت الإشكالية في البحث الحالي في إمكانية التعرف على معدلات الاعتماد على الأعشاب في علاج المفاصل والظهر وذلك من خلال القيام بدراسة إحصائية حول هذا الموضوع. والعمل علي قياس معدلات الاعتماد على الأعشاب في علاج المفاصل والظهر وذلك من بالتأكيد على أهمية هذا الاستخدام ومدى انتشار الاعتماد على الأعشاب في الطب البديل ولقد اعتمدت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 30 مفردة من الموظفين والعاملين ولقد أظهرت النتائج الخاصة بالدراسة ان هناك اعتماد من قبل عينة الدراسة على الأعشاب بشكل واسع وعريض وذلك نظرا لان هذا الاستخدام قد ساعد العينة وبشكل كبير على قدرات الأعشاب امراض المفاصل والظهر كما اشارت النتائج الخاصة بالدراسة الي ان الأعشاب تساعد المرضي وتمكنهم من التخلص من الألم وأيضا تساعدهم على تعزيز قدرتهم على الحياه بشكل افضل.

### **ثانياً: توصيات البحث**

في ضوء نتائج البحث تم التوصل الي التوصيات التالية:

- يجب العمل على زيادة الاعتماد على الأعشاب في الطب، وعلاج امراض، والم المفاصل، والظهر.

- ضرورة الاهتمام بزيادة الوعي الخاص بالاعشاب وامكانية استخدامها في علاج وتسكين الألم.
- ضرورة فهم المقررات والدراسات الخاصة بالاعشاب وامكانية الاعتماد عليها في علاج الامراض.
- ضرورة الاستعانة من قبل الأطباء والصيادلة في تعزيز قدرات الأعشاب على حل مشاكل المفاصل والم المفاصل والظهر.
- ضرورة الاعتراف بقدرات الدول الأخرى في مجال الأعشاب والانجاز الذي حققته هذه الدول.
- العمل على توفير إطار تنظيمي يتم من خلاله الاعتماد على الأعشاب في تطوير مقومات العلاج بالاعشاب.
- ضرورة الاهتمام بإدخال العديد من الأعشاب في العلاجات الأخرى.
- ضرورة قياس معدلات الشفاء والعلاج من الالام بالاعتماد على الأعشاب.

### ثالثاً: مقترحات البحث:

- وفى ضوء ما سبق يمكننا اقتراح الاتي:
- ضرورة العمل على اجراء المزيد من البحوث الإيجابية والفعالة حول العلاج بالاعشاب.
- ضرورة اجراء المزيد من الدراسات حول الاستخدامات التصحيحية للأعشاب للابتعاد عن مجالات الاستخدامات السلبية للأعشاب.

- ضرورة دعم الأطباء والصيادلة في دراستهم حول الأعشاب وطرق استخدامها في الطب الدوائي.
- ضرورة المزيج بين كليات الطب وكليات الطب التكميلي في بعض المناهج والدراسات التي تشغل بال المحتوى العلمي والدراسي الأكاديمي للعلاج والأدوية.

المراجع

## المراجع العربية

- عشميك، تهاني (2018) تقرير عن مشروع التخرج، مركز أبحاث العلاج بالاعشاب الخرطوم. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية العمارة والتخطيط - قسم التخطيط. قسم التصميم المعماري.
- الحاج لخضر، شوادر (2019) تطور المخايل الاجتماعي للعلاج بالاعشاب في المجتمع الجزائري. باتنة الجزائر.
- عبد الفتاح، تامر عبد الباسط (2021) وصفات علاج الامراض بالاعشاب والنباتات الطبية والمواد الكيميائية في مصر الرومانية في ضوء الوثائق البردية. كلية الاداب - جامعة حلوان.
- نادية، روابح (2018) المعالجة الإعلامية لموضوع الطب البديل: دراسة تحليلية. جامعة قاصدي مرباح.
- الشوبكي، حياة (2018) الطب الشعبي بين الثبات والتغير: دراسة للمتغيرات الثقافية والاجتماعية للمجتمع الأردني. الجامعة الأردنية. كلية الدراسات العليا.
- أبو القاسم، سالم (2018) مواقف وممارسات أطباء الطبي العلمي اتجاه الطب البديل: دراسة مقارنة. مجلة العلوم الإنسانية - جامعة المرقب - كلية الاداب بالخمس.
- حربا، على (2022) تقييم ثلاث بروتوكولات علاجية في تدبير التهاب المفصل الفكي الصدغي التنكسي. مجلة جامعة البعث.

- دحام، هادي (2015) تشخيص بعض المجاميع الفعالة في نباتات العاقول والصنوبر  
والمستخدمة في علاج التهاب المفاصل والسعال والزكام. مجلة كلية مدينة العلم الجامعة.  
وزارة العلوم والتكنولوجيا.

- عمراوي، ناصر (2022) تاثير المستخلص الميثانولي لنبته الخياطة على الالتهاب  
المفاصل المحرض بواسطة الكولاجين عند الجرذان. جامعة فرحات عباس. كلية العلوم.

### المراجع الأجنبية

- World Health Organization, (2019) Regional Office for South-East  
Asia. Traditional Herbal Remedies for Primary Health Care.
- Susan Sam (2019) Importance and effectiveness of herbal medicines.  
Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry

الملاحق



# استمارة الاستبيان

إرسال

علاج المفاصل والظهر بالأعشاب

الإحصائيات 23 الردود الأسئلة

## علاج المفاصل والظهر بالأعشاب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عزيزي/ة أختي/تي،

أترجمه لكم بهذه الاستمارة التي تيسر لدي مساعدة الأعشاب في علاج المفاصل والظهر وذلك من خلال التعرف والتكريم من قبل سيداتكم والإستجابة على هذه الاستمارة باختيار أحد هذه الإختيارات (عمر - أحيانا - لا) علماً بأن كل المذكور في هذه الاستمارة في سرية تامة وغير قابله للمشاركة مع أي شخص ولاي سبب. حيث أنها لأغراض البحث العلمي ولا شيء دون ذلك.

مع تحياتي وشكري وتقديري.

\* النوع

نكر

نسي

\* السن

من 20-30

من 31-40

من 41-50

أكثر من 50

علاج ألم المفاصل والظهر بالأعشاب ☆ □

الإجابة **23** التردد الإجابات

أعاني من مشكلات في ألم المفاصل والظهر

نعم

أحيانا

لا

أشعر بالألام أسفل الساق أثناء الجلوس

نعم

أحيانا

لا

لقد اعتدت على الأعشاب في علاج الآلام المفاصل والظهر

نعم

أحيانا

لا

إرسال

☆ □ علاج الدم المفصل والظهير بالأشباب

الإبداعات الردود الأسئلة

شاعني الأشباب على التغلب على أمراض الدم المفصل والظهير

نعم

أحياناً

لا

شاعني الأشباب على التغلب على أمراض الدم المفصل والظهير

نعم

أحياناً

لا

شاعني الأشباب في زيادة القدرة على الحركة

نعم

أحياناً

لا

علاج ألم المفاصل والظهر بالأعشاب

الإجابات الردود 28 الأسئلة

تؤثر الأعشاب على قدرتي على الحركة بسهولة ولينة

نعم

أحياناً

لا

تؤثر ألم المفاصل والظهر على حياتي النفسية بالسلب

نعم

أحياناً

لا

يشعرني ألم المفاصل والظهر بألتي أكثر سناً من عمري الحالي

نعم

أحياناً

لا

إرسال

☆ علاج ألم المفاصل والظهر بالأعشاب

الإستة الردود 23 الإجابات

7

تؤثر الالام المفاصل على قدرتي على التواصل مع الآخرين

نعم

أحيانا

لا

تؤثر الالام المفاصل على صحتي العامة

نعم

أحيانا

لا

تساعدني الأعشاب على التغلب على الالام المفاصل بدلا من المسكنات

نعم

أحيانا

لا