

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات پیلاتس بر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی زنان مبتلا به سندروم درد کشکی-رانی

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه رحیمی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

بهنام قاسمی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

مصطفی رحیمی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

بنفشه محمدی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران.

خلاصه مقاله:

سندروم درد کشکی-رانی یکی از شایع ترین دلایل بروز درد در قسمت قدامی زانو در بین افراد جوان به ویژه در زنان می باشد. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرینات منتخب پیلاتس بر نمرات آزمون غربالگری حرکتی عملکردی 2(FMS) در زنان غیر فعال مبتلا به درد کشکی-رانی (پاتولوژیک) می باشد. روش کار: جامعه آماری این پژوهش را 30 نفر از دانشجویان دختر غیر فعال 21-35 سال با میانگین سن 25.4 ± 4.9 سال، قد $161 \pm 8.4/9$ سانتی متر، وزن 61.3 ± 5.2 کیلوگرم با روش نمونه گیری تصادفی تشکیل دادند. تمام آزمودنی ها پیش و پس از شروع دوره تمرینات پیلاتس با ابزار FMS مورد ارزیابی قرار گرفتند. بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج بدست آمده، تمرینات پیلاتس به مدت 8 هفته نسبت به گروه کنترل باعث افزایش معنی دار نمره کلی آزمون FMS با سطح معنی داری $P=0/001$ در زنان مبتلا به درد کشکی-رانی شده است. بنابراین به نظر می رسد تمرینات پیلاتس روش تمرینی-درمانی مناسبی برای افراد مبتلا به درد کشکی-رانی باشد.

کلمات کلیدی:

پیلاتس، غربالگری حرکتی عملکردی، سندروم درد کشکی-رانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035329>

