

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر یک دوره تمرینات مبتنی در آب و زمین بر درد، ناتوانی و استقامت عضلانی در زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سمانه اعلائی پراپری - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

مهدی خدائی - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

موضوع: کمردرد مزمن غیر اختصاصی شایعترین اختلال اسکلتی-عضلانی است. تمرین های آبی و زمینی معمولا توسط فیزیوتراپیست ها برای درمان و مدیریت کمردرد مزمن غیر اختصاصی استفاده می شود. همچنین درد، ناتوانی عملکردی و کاهش استقامت عضلانی در این بیماران شایع است. اهداف: هدف از انجام تحقیق حاضر مقایسه تاثیر یک دوره تمرینات آبی و زمینی بر درد، ناتوانی و استقامت عضلانی در زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی بود. روش تحقیق: این تحقیق از نوع شبه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که بر روی 30 بیمار با دامنه سنی 20 تا 45 سال از بین نمونه های در دسترس در سه گروه تقسیم شدند؛ گروه کنترل که تمرینات معمول را انجام میدادند، گروه تمرینات زمینی، تمرینات طراحی شده روی زمین را انجام میدادند و گروه تمرینات آب تمرینات داخل آب را انجام میدادند. گروه تمرینات آبی و زمینی به مدت شش هفته تحت مداخله قرار گرفتند. شدت درد، ناتوانی عملکردی و استقامت عضلانی در دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه های تکراری، تحلیل کوواریانس، تی مستقل و وابسته مورد تحلیل قرار گرفت. دستاوردها: به دلیل تاثیر تمرینات آبی و زمینی در کاهش درد، بهبود ناتوانی عملکردی و استقامت عضلانی، استفاده از این تمرینات در افراد دارای کمردرد مزمن پیشنهاد میشود.

کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن غیر اختصاصی، تمرینات آبی، تمرینات زمینی، درد، ناتوانی، استقامت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035357>

