

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر یک دوره تمرینات اصلاحی منتخب، بر ناتوانی های عملکردی و تعادل در دختران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

برهان الدین قاری - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی، موسسه آموزش عالی شمس گنبد

سحر شادمان کیوانلو - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، موسسه آموزش عالی شمس گنبد

خلاصه مقاله:

هدف: تمرینات اصلاحی دارای جایگاهی ویژه در میان درمان های مورد استفاده برای کمردرد مزمن می باشند؛ و شیوع آن در خانم ها به دلیل تغییرات هورمونی زیاد دوران بلوغ، بیشتر می باشد. بر همین اساس، پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر تمرینات اصلاحی بر ناتوانی عملکردی و تعادل در دختران دارای کمردرد مزمن صورت پذیرفته است. روش شناسی پژوهش: جامعه ی آماری این پژوهش، دختران دانشجوی رشته های تحصیلی غیر علوم ورزشی بودند که در رده ی سنی 18-25 سال قرار داشتند. با توجه به مجازی بودن آموزش در دانشگاه ها به دلیل شیوع ویروس کووید 19، محقق قادر بود تنها 10 نفر را به صورت هدفمند به عنوان نمونه انتخاب نماید؛ که تمامی آن ها را در گروه تجربی جای داده و مجبور به حذف گروه کنترل از مطالعه شد. این افراد، تمرینات اصلاحی را با نظارت و آموزش دقیق محقق به مدت 8 هفته و براساس پروتکل ارائه شده دنبال کردند. آزمون های مورد استفاده ی پژوهش حاضر عبارتند از پرسشنامه ی اوسوستری که برای ارزیابی ناتوانی حرکتی به کار رفت، آزمون تعادلی استروک یا ایستادن لک لک که تعادل ایستای آزمودنی ها را بررسی می کرد و آزمون تعادلی برگ که جهت اندازه گیری تعادل پویا استفاده شده بود. تمامی این متغیرها در دو مرحله با شرایط کاملاً مشابه اندازه گیری شدند؛ مرحله اول قبل از شروع تمرینات برای یافتن مقادیر پیش آزمون و مرحله ی دوم در پایان 8 هفته تمرین برای یافتن مقادیر پس آزمون. نرمال بودن توزیع متغیرهای مورد مطالعه، توسط آزمون شاپیرو-ویلک، قبل از تحلیل داده ها تأیید شد؛ مقایسه ی تغییرات متغیرها به صورت درون گروهی به وسیله آزمون تی وابسته انجام پذیرفت. در پژوهش حاضر سطح معنی داری در مقدار $P < 0/05$ مشخص گردیده و برای تجزیه و تحلیل داده ها نیز از نرم افزار SPSS نسخه ی 22 استفاده شده است. یافته ها: نتایج نشان دادند که یک دوره تمرینات اصلاحی منتخب، بر میزان ناتوانی عملکردی، تعادل ایستا و پویای دختران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی تأثیر مثبت داشته و باعث تغییر معنی دار $P < 0/001$ این متغیرها گردیده است. نتیجه: نتایج این تحقیق نشان داده که الگوهای تمرینات اصلاحی به کار رفته در این پژوهش، می تواند جهت بهبود عملکرد و کاهش ناتوانی در زندگی دختران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی، مورد استفاده قرار گیرد

کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن غیر اختصاصی، ناتوانی عملکردی، تعادل، تمرینات اصلاحی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1147090>

