

عنوان مقاله:

مقایسه تأثیر تمرینات یوگا، تی ار ایکس و تمرینات ترکیبی بر زاویه ی لور دوز در زنان دارای کمر درد مزمن و لور دوز افزایش یافته

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سوغند ناتار - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه امام رضا (ع)، مشهد، ایران

امین عظیم خانی - استادیار، دکتری علوم ورزشی، دانشگاه امام رضا (ع)، مشهد، ایران

قاسم صادقی بجزستانی - استادیار، دکتری مهندسی پزشکی، دانشگاه امام رضا (ع)، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از اجرای این تحقیق بررسی و مقایسه تأثیر تمرینات یوگا، تی ار ایکس و تمرینات ترکیبی بر زاویه ی لوردوز، در زنان مبتلا به لوردوز افزایش یافته و کمردرد مزمن بین زنان 25 تا 35 سال بود. جامعه ی آماری این تحقیق شامل 40 نفر زن با میانگین سنی $32 \pm 3/84$ که درجه ی لوردوز آنها بالای 35 درجه بود و طی شش ماه گذشته فعالیت ورزشی منظمی نداشتند به صورت هدفمند انتخاب شدند و به صورت همگن به سه گروه تقسیم شدند. یوگا با میانگین سنی $32/7 \pm 3/2$ ، گروه تی ار ایکس با میانگین سنی 35.6 ± 2.0 و گروه ترکیبی (یوگا و تی ار ایکس) با میانگین سنی $34/2 \pm 3/7$ و گروه کنترل تقسیم شدند. سه گروه تجربی به مدت شش هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه یک ساعت تمرینات را که برگرفته از طراحی تمرین گونی در سال 2018 و گیبسون در سال 2016 بود را انجام دادند. قبل از شروع تمرینات درجه ی لوردوز آزمودنی ها با خط کش منعطف، انجام شد. همه ی افراد در پس آزمون شرکت کردند و درجه لوردوز آن ها مجدد اندازه گیری شد. برای مقایسه ی داده ها در بین سه گروه از آزمون (ANOVA) و آزمون بونفزونوی و نرم افزار SPSS16 استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین زاویه ی لوردوز آزمودنی ها قبل و بعد از تمرینات یوگا، تی ار ایکس و ترکیبی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین تأثیر تمرینات یوگا، تی ار ایکس و ترکیبی برا لوردوز ($p=0/003$) تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج تحقیق نشان می دهد که تمرینات یوگا، تمرینات تی ار ایکس و تمرینات ترکیبی می توانند در حیطه ی حرکات اصلاحی به شکل مستقل با ترکیبی در اصلاح ناهنجاری لوردوزیس بهبود کمردرد مزمن مورد استفاده قرار گیرند. همچنین با توجه به داده ها می توان بیان کرد که تمرینات ترکیبی روش مناسب تری برای اصلاح عارضه ی لوردوزیس، بهبود کمردرد مزمن می باشد.

کلمات کلیدی:

تی اس ایکس، ترکیبی، یوگا، لوردوزیس کمری، استقامت، درد، کمر درد مزمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156866>

