

عنوان مقاله:

مروری بر پروتکل های حرکات اصلاحی در افراد دارای ناهنجاری هایپرکایفوزیس

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 9، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مارال امینی - دانشجوی دکترای تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، پردیس بین المللی کیش، ایران

محمدحسین علیزاده - استاد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

سعید جمالی برایجانی - دانشجوی دکترای تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، پردیس بین المللی کیش، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هایپرکایفوزیس یکی از شایع ترین ناهنجاری های قامتی است در این ناهنجاری تمایل عضلات قدامی ناحیه سینه ای همچون عضلات سینه ای بزرگ و کوچک به سفتی از یک طرف و تمایل عضلات خلفی این ناحیه مانند اکستنسورهای ستون فقرات به ضعف منجر به بروز ایملانوس عضلانی در ناحیه فوقانی تنه می شود. یکی از روش های اصلاح این ناهنجاری استفاده از پروتکل های ورزشی می باشد که جایگاه ویژه ای در اصلاح این ناهنجاری دارد از این رو، هدف پژوهش حاضر مروری بر پروتکل های حرکات اصلاحی در افراد دارای ناهنجاری هایپرکایفوزیس می باشد. روش بررسی: از موتورهای جستجو گر داخلی و خارجی Google Scholar, Semantic, Scopus, Pubmed, ISC, SID, Magiran, Irandoc, Doaj محدودیت زمانی 2013 تا 2020 و کلید واژه های Back, Corrective, Round, Hyperkyphosis, Exercises برای موتورهای جستجوگر خارجی و از کلید واژه های گرد پشته، هایپرکایفوزیس، حرکات اصلاحی، پروتکل برای موتورهای جستجو گر داخلی استفاده گردید و مطالعه حاضر به روش مروری سیستماتیک PRISMA می باشد. یافته ها: تعداد 10 مقاله براساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند این مطالعات به طور عمده به بررسی تاثیر پروتکل- های حرکات اصلاحی بر میزان زاویه کایفوز، زاویه سر به جلو، تعادل، عملکرد جسمانی، زاویه ساکرال (Sacral)، زاویه شیب، میزان ناهنجاری، بهزیستی و انعطاف پذیری پرداخته بودند. نتیجه گیری: به نظر می رسد مطالعاتی که از الگوهای حرکتی و عملکردی که افراد در فعالیت های روزمره استفاده می کنند در برنامه تمرینات اصلاحی خود گنجانده اند برای اصلاح ناهنجاری های بدنی موثرتر باشند.

کلمات کلیدی:

گردپشته، هایپرکایفوزیس، حرکات اصلاحی، پروتکل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1161449>



