

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط بین تغییرات متغیرهای پایداری مرکزی بدن و میزان درد زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی (NSLBP) پس از 8 هفته تمرینات روی سطوح ناپایدار: یک کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

رعناالسادات حیدری - کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

منصور صاحب الزمانی - استاد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید باهنر، کرمان، ایران

خلاصه مقاله:

32 نفر از زنان مبتلا به NSLBP به صورت تصادفی انتخاب شدند و در گروه های تمرینی توپ سوئیسبال و TRX (هرکدام 11 نفر) و کنترل (10 نفر) قرار گرفتند. هر یک از گروه های تجربی به مدت 8 هفته در برنامه تمرینی خود شرکت کردند اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای را دریافت نکردند. متغیرهای پایداری ناحیه مرکزی بدن و میزان درد آزمودنی ها قبل و بعد از برنامه تمرینی به ترتیب توسط آزمون های پایداری مرکزی و پرسشنامه درد کیوبک مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون همبستگی پیرسون جهت تجزیه و تحلیل نتایج استفاده شد ($P \leq 0/05$). نتایج تحقیق نشان داد که متعاقب 8 هفته تمرینات مذکور، بین تغییرات میزان درد و هر یک از آزمون های پایداری مرکزی به جز قدرت ایزومتریک عضلات ابدکتور ران و چرخش دهنده های خارجی ران چپ ارتباط معنی داری وجود دارد؛ اما ارتباط بین میزان درد و قدرت عضلات چرخش دهنده خارجی ران راست ضعیف بود. با توجه به نتایج تحقیق، توصیه می شود که در برنامه ریزی های تمرینات روی توپ سوئیسبال و TRX جهت کاهش درد این افراد، نقش ویژه ی فاکتورهای استقامتی پایداری ناحیه مرکزی بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات ثبات مرکزی روی توپ، تمرینات معلق، کمردرد مزمن غیراختصاصی، پایداری مرکزی بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181273>

