

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ورزشی منتخب برمشکلات عضلانی - اسکلتی مرتبط با کارکارگران

محل انتشار:

اولین همایش ملی بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE) (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

فادیا ریاستی - گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر

محمد شریفی بنی - گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر

خلاصه مقاله:

هدف ازتحقیق حاضر تاثیر یک دوره تمرینات ورزشی منتخب برمشکلات عضلانی - اسکلتی مرتبط با کارکارگران بود بدین منظور 91 نفر از کارگران کارخانه لعابیران با استفاده از پرسشنامه نوردیگ برای مطالعه شیوع اختلالات عضلانی - اسکلتی استفاده شدو همچنین برای ارزیابی سطوح مواجهه با خطر اختلالات عضلانی - اسکلتی از روش مشاهده ای QEC مورد بررسی قرارگرفتند. 31 نفر از کارگران کهدارای اختلالات عضلانی - اسکلتی بودند بطور هدفمندانتخاب شدند و در برنامه ویژه تمرینی بهمدت 8 هفته هفته ای سه جلسه تمرین 45 الی 90 دقیقه ای شرکت کردند بیشترین میزان شیوع اختلالات عضلانی - اسکلتی مربوط به کمردرد 26/3 درصد گزارششد براساس نتایج QEC 5/84 درصد ازکارگران مورد مطالعه در سطح بالا یا خیلی بالا مواجهه با خطرات عضلانی - اسکلتی قرار داشتند. بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون در میزان اختلالات کمر شانه گردن و دست / مچ پس از 8 هفته تمرینی اصلاحی بهبودی معنی دار مشاهده شد $P < 0/05$ از نتایج این تحقیق می توان نتیجه گرفت که شیوع اختلالات عضلانی اسکلتی از شیوع نسبتا بالایی برخوردار بوده است تمرینات اصلاحی برای بهبود و کاهش اختلالات عضلانی - اسکلتی ضروری به نظر آمد.

کلمات کلیدی:

اختلالات عضلانی - اسکلتی، پرسشنامه نوردیگ، QEC

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/130669>

