

عنوان مقاله:

اثر تمرینات تقویتی عضلات ثبات مرکزی تنه و عضله چهار سر رانی بر درد و عملکرد افراد مبتلا به سندرم درد کشککی- رانی

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 25، شماره 5 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

فاروق رستمی ذلانی - *Dept of Sports Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sports Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*

نادر رهنما - *Dept of Sports Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sports Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*

رضا مهدوی نژاد - *Dept of Sports Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sports Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*

محمد تقی کریمی - *Dept of Technical Orthopedics, Faculty of Rehabilitation, Isfahan University, Isfahan, Iran*

علیرضا فلاح - *Dept of Sports Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sports Sciences, Isfahan University, Isfahan, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندرم درد کشککی- رانی موجب اختلال در درد و عملکرد می شود. هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر تقویت عضلات ثبات مرکزی تنه و عضله چهار سر رانی بر درد و عملکرد در افراد مبتلا به سندرم درد کشککی- رانی می باشد. مواد و روش ها: بین ۴۳ نفر از بیماران مرد مبتلا به سندرم درد کشککی- رانی، تعداد ۲۲ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه تجربی اول (۱۱ نفر) و تجربی دوم (۱۱ نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی اول به مدت هشت هفته، تمرینات تقویتی مرکزی تنه و گروه تجربی دوم در مدت مشابه تمرینات تقویتی عضلات چهار سر رانی را انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرین درد و عملکرد با پرسش نامه مقیاس دیداری درد و ناتوانی عملکردی اندازه گیری شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری تی مستقل و تی وابسته استفاده شد. یافته های پژوهش: هر دو گروه تفاوت معنی داری را در قبل و بعد از مداخله در مورد مقیاس دیداری درد ($p=0.01/0$) و مقیاس نا توانی عملکردی ($p=0.01/0$) نشان دادند. مقایسه داده های بین دو گروه در مقیاس دیداری درد و مقیاس نا توانی عملکردی تفاوت معنی داری را در قبل و بعد از دوره تمرین نشان داد، به طوری که میزان بهبودی در گروه اول بیشتر از گروه دوم بود. بحث و نتیجه گیری: بعد از انجام تمرینات دو گروه کاهش درد و بهبود عملکرد را نشان دادند. از آن جایی که تقویت عضلات ثبات مرکزی باعث کنترل بهتر لگن و جلوگیری از نزدیک شدن بیش از حد و چرخش داخلی ران می شود. بنا بر این تمرینات در گروه تجربی اول موثر تر از گروه تجربی دوم بود. لذا به متخصصان توان بخشی ورزشی توصیه می شود در درمان افراد مبتلا به سندرم درد کشککی- رانی از تمرینات تقویتی ثبات مرکزی تنه علاوه بر تقویت عضلات چهارسر رانی استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

درد کشککی- رانی، تمرینات تقویتی ثبات مرکزی تنه، تمرینات تقویتی چهار سر رانی، Patellofemoral Pain (PFPS), Strengthening Core Stability Exercises, Strengthening Quadriceps Muscle

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1322351>

