

عنوان مقاله:

تاثیر تقویت عضلات دورکننده و چرخاننده خارجی ران در مردان مبتلا به سندروم درد پاتلوفمورال

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 23، شماره 6 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

شهاب الدین باقری - گروه بیومکانیک ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

صدرالدین شجاع الدین - گروه بیومکانیک ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

علی باقر نظریان - گروه بیومکانیک ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

عین اله نادری - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا همدان، همدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندروم درد پاتلوفمورال یکی از شایع ترین مشکلات زانو است. استفاده از تقویت عضلات چهار سر ران استاندارد طلایی در توانبخشی سندروم درد پاتلوفمورال است. ضعف عضلات مفصل هیپ یک عامل مهم در سبب شناسی بیماران دارای سندروم درد پاتلوفمورال مطرح شده است. هدف این مطالعه بررسی اثر تقویت عضلات دورکننده و چرخاننده خارجی ران بر درد و عملکرد افراد مبتلا به درد پاتلوفمورال است. مواد و روش ها: ۳۰ فرد مبتلا در این مطالعه شرکت داشتند. افراد مورد مطالعه به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات چهار سر (۱۵ نفر) و تمرینات ترکیبی عضلات هیپ و چهار سر (۱۵ نفر) تقسیم شدند. شدت درد با مقیاس سنجش عددی و عملکرد با پرسش نامه کوجالا در ابتدا و پس از ۶ هفته تمرین ارزیابی شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS و آزمون های آماری تی مستقل و تی وابسته استفاده شد. یافته های پژوهش: بعد از ۶ هفته تمرین درمانی، میانگین نمرات درد و عملکرد حرکتی هر دو گروه درمانی بهبود معنی داری پیدا کرد ($P < 0.05$). در میانگین نمرات درد و عملکرد حرکتی گروه تمرینات ترکیبی با گروه تمرینات چهار سر بعد از ۶ هفته تمرین اختلاف معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). بحث و نتیجه گیری: با وجود این که هر دو روش تمرینات تقویتی عضلات چهار سر و تمرینات ترکیبی بر کاهش درد و بهبود عملکرد حرکتی افراد مبتلا به سندروم درد پاتلوفمورال موثر واقع شدند، تمرینات تقویتی ترکیبی موثرتر از تمرینات تقویتی عضلات چهار سر بود. بنا بر این به متخصصین و محققین توصیه می شود در برنامه های توانبخشی جهت کاهش درد و بهبود عملکرد افراد مبتلا به سندروم درد پاتلوفمورال از تمرینات ترکیبی استفاده شود.

کلمات کلیدی:

Patellofemoral pain syndrome, Knee, Hip muscle, Exercise therapy

سندروم درد پاتلوفمورال، زانو، عضلات دورکننده ران، تمرین درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1322846>

