

## عنوان مقاله:

اثر حرکت درمانی در آب بر تعادل و انعطاف پذیری عضلات همسترینگ در زنان مبتلا به کمردرد مزمن

## محل انتشار:

نشریه پژوهش توانبخشی در پرستاری، دوره 3، شماره 3 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

علی یلفانی - Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

بهنام غلامی بروجنی - Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

لیلا احمدنژاد - Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

شیرین اسمی - Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد اولین علت ناتوانی در افراد زیر ۴۵ سال می باشد. در مقایسه با افراد سالم، این افراد در کنترل پاسچر خود بی ثباتی دارند و کوتاهی همسترینگ نیز باعث ایجاد کمردرد می شود. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر حرکت درمانی در آب بر کنترل پاسچر و انعطاف پذیری عضلات همسترینگ در زنان مبتلا به کمردرد مزمن بوده است. روش کار: پژوهش حاضر نیمه تجربی بود که آزمودنی های این پژوهش از میان زنان ۲۰ تا ۴۰ ساله مراجعه کننده به کلینیک های فیزیوتراپی شهر همدان انتخاب شدند. برای ارزیابی کنترل پاسچر از آزمون تعادلی Y استفاده شد و جهت اندازه گیری طول عضلات همسترینگ از تست AKE استفاده شد. گروه تجربی تمرینات درمانی در آب را به مدت ۶ هفته و ۳ جلسه در هفته انجام دادند. برای مقایسه میانگین ها از آزمون های t همبسته و t مستقل در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد، برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون t وابسته نشان داد که کنترل پاسچر و همچنین انعطاف پذیری عضلات همسترینگ پای چپ و راست در گروه تجربی بهبود معنی داری داشته است ولی در گروه کنترل بهبودی معنی داری حاصل نشد و در آزمون t مستقل تفاوت معنی داری بین میزان تغییر این دو متغیر مشاهده شد. نتیجه گیری: برنامه آب درمانی استفاده شده در این پژوهش احتمالاً می تواند موجب بهبود کنترل پاسچر و همچنین افزایش انعطاف پذیری عضلات همسترینگ که یکی از فاکتورهای مهم در کمردرد است شود. با توجه نتایج این پژوهش، می توان از این برنامه تمرینی در توانبخشی افراد مبتلا به کمردرد به منظور بهبود کنترل پاسچر و افزایش انعطاف پذیری عضلات همسترینگ استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

Low Back Pain, Balance, Hamstring Muscles, Flexibility, Aquatic Therapy

کمردرد، تعادل، عضلات همسترینگ، انعطاف پذیری، حرکت درمانی در آب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357323>

