

## عنوان مقاله:

مروری بر تاثیر پروتکل های تمرینی در اصلاح ناهنجاری سر به جلو

## محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 10، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

مارال امینی - دانشجوی دکترای تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، پردیس بین المللی کیش، ایران

محمد حسین علیزاده - استاد تمام گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: سر به جلو یکی از شایع ترین وضعیت بدنی معیوب است که باعث عدم تعادل عضلات در ناحیه گردنی می شود در این ناهنجاری مرکز ثقل سر به سمت جلو جابجا شده و باعث افزایش نیروی گشتاور روی ستون فقرات و مفاصل گردن می شود از این رو هدف از انجام مطالعه حاضر مروری بر تاثیر پروتکل های تمرینی در اصلاح ناهنجاری سر به جلو می باشد. روش بررسی: از موتورهای جستجو گر داخلی و خارجی Scopus, Semantic Scholar, Google, PubMed, ISC, SID, Magiran, Irandoc, Doaj و محدودیت زمانی ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۹ و کلید واژه های: Corrective, Posture, Head, Forward, Exercise برای موتورهای جستجوگر خارجی و از کلید واژه های پروتکل، وضعیت سر به جلو و حرکات اصلاحی برای موتورهای جستجو گر داخلی استفاده گردید. مطالعه حاضر به روش مروری سیستماتیک PRISMA(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) بود. یافته ها: تعداد ۱۱ مقاله بر اساس معیارهای ورود از ۲۵ مقاله جستجو شده انتخاب شدند این مطالعات به طور عمده به بررسی تاثیر پروتکل های تمرینی بر میزان زاویه سر به جلو، افراد دارای ناهنجاری سر به جلو پرداخته بودند. نتیجه گیری: به نظر می رسد با توجه به نتایج تحقیقات، تمرینات اصلاحی روشی ساده، موثر و غیر تهاجمی برای اصلاح ناهنجاری سر به جلو است لذا درمانگران می توانند از این تمرینات به عنوان یک پروتکل تمرینی مناسب در اصلاح زاویه سر به جلو استفاده کنند.

## کلمات کلیدی:

سر به جلو، حرکات اصلاحی، پروتکل تمرینی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1364818>

