

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات واقعیت مجازی بر تعادل، حس عمقی، کودکان فلج مغزی همی پلژی، با تاکید بر اندام تحتانی

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهدی عاملی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی-موسسه آموزش عالی و حکیم نظامی قوچان-ایران

محمد کریمی زاده اردکانی - دکترای حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی-هیات علمی دانشگاه تهران -ایران

کریم خلاقی بیرک علیا - دکترای حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی-مدیر گروه موسسه آموزش عالی و حکیم نظامی قوچان-ایران

خلاصه مقاله:

کمر درد یا درد پایین پشت یک مشکل شایع بهداشتی بوده و تقریباً ۸۰ درصد جمعیت جهان در طول زندگی‌شان حداقل در یک دوره زمانی از آن رنج می‌برند کمردرد با توجه به ماهیتش، شرایطی خوش خیم دارد. بسیاری از بیماران ظرف چند هفته بهبود پیدا می‌کنند، اما در برخی موارد عوارض باقیمانده و عود مکرر درد دیده می‌شود گزارش شده است که کمردرد به دلیل ایجاد درد و اختلالات حرکتی و عملکردی یکی از دلایل شایع ازدست دادن تمرینات و مسابقات ورزشکاران است افراد مستعد ابتلا به کمردرد افراد سالم بدون علائمی هستند که طی ایستادن طولانی دچار کمردرد می‌شوند از این رو در پژوهش حاضر مقایسه اثر خستگی بر کنترل حرکتی، قدرت و استقامت ناحیه مرکزی در افراد مستعد و غیر مستعد ابتلا به کمردرد پرداخته شد. تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی دو گروهی همراه با آزمون و باز آزمون و اعمال متغیر تمرین در گروه مداخله می‌باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر، شامل کل مردان مستعد و غیرمستعد شهر مشهد هستند که از میان آن‌ها ۳۰ نفر آزمودنی در دامنه سنی ۲۳ تا ۳۰ سال به صورت هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج از تحقیق انتخاب شدند. ابتدا آزمون آبداکشن فعال ران انجام شد. این آزمون یک غربالگری اولیه جهت شناسایی افراد مستعد کمردرد است سپس، پروتکل ایستادن طولانی صرفاً جهت اطمینان از صحت آزمون غربالگری اولیه آبداکشن فعال ران در تشخیص افراد مستعد از افراد غیر مستعد ابتلا به کمردرد اجرا شد سپس افراد به دو گروه مستعد و غیر مستعد تقسیم شدند جلسه اول انجام آزمونهای مورد مطالعه در شرایط عادی (بدون خستگی) بود. جلسه دوم با فاصله حداقل ۴۸ ساعت پس از جلسه اول بود که هدف از آن انجام آزمونها در شرایط خسته بودن عضلات مرکزی بدن می‌باشد. تست بونکی یک تست عملکردی جهت ارزیابی استقامت عضلات ناحیه مرکزی بدن انجام شد و آزمون ثبات تنه به عنوان یک تست با اعتبار و روایی بالا جهت ارزیابی کنترل عصبی عضلانی ناحیه مرکزی بدن انجام شد آزمون دراز و نشست نیمه جهت ارزیابی قدرت عضلات ناحیه مرکزی بدن استفاده شد برای تعیین نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلکز استفاده شد و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون t مستقل و وابسته استفاده شد. نتایج نشان داد خستگی بر کنترل حرکتی و استقامت ناحیه مرکزی و قدرت ناحیه مرکزی در افراد مستعد کمر درد اثر معنیداری دارد شواهد علمی نشان می‌دهد استقامت عضلات ناحیه مرکزی بدن افراد ی که مبتلا به کمردرد هستند، در مقایسه با افراد سالم کمتر است، بنابراین افزایش استقامت عضلانی ممکن است علاوه بر پیشگیری از بروز کمردرد به کاهش آن نیز کمک کند لذا با توجه به پیشینه تحقیقات که ایر امر را تایید کرده اند توجه به وضعیت و عملکرد حرکتی، استقامت و قدرت عضلات ناحیه مرکزی بدن به عنوان یه عامل در پیشگیری از کمر درد بسیار حایز اهمیت است و نتایج پژوهش میتواند در پیشگیری از کمر درد در رشته های مختلف ورزشی با بررسی عملکرد حرکتی و وضعیت قدرت و استقامت عضلات ناحیه مرکزی کمک موثری را به مربیان و متخصصین آسیب های ورزشی کند.

کلمات کلیدی:

کمردرد، ثبات مرکزی، خستگی، استقامت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388627>

