

## عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه اثر دو روش تمرینات حس عمقی و تمرینات ترکیبی حس عمقی و تصویرسازی ذهنی بر درد، ناتوانی عملکردی و حس عمقی کمر در زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

## محل انتشار:

فصلنامه علوم حرکتی و رفتاری، دوره 4، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

مهدیه شیروانی - کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ایران.

محمدحسین علیزاده - استاد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ایران.

هومن مینونژاد - دانشیار، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر تمرینات حس عمقی و تمرینات ترکیبی (حس عمقی + تصویرسازی ذهنی) بر درد، ناتوانی عملکردی و حس عمقی کمر در زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی بود. جامعه آماری، زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی ۳۰ تا ۵۰ سال شهر تهران بودند. که به طور تصادفی به سه گروه تمرینات حس عمقی، تمرینات ترکیبی (حس عمقی و تصویرسازی ذهنی)، و گروه کنترل تقسیم شدند. هر دو گروه تمرینی به مدت شش هفته تمرینات را انجام دادند و گروه کنترل هیچ تمرینی در این مدت انجام ندادند. کمردرد، ناتوانی عملکردی و حس عمقی کمر آزمودنی ها در پیش آزمون و پس آزمون (پس از شش هفته) اندازه گیری شد. جهت اندازه گیری کمردرد، ناتوانی عملکردی و حس عمقی کمر به ترتیب از مقیاس بصری شدت درد (VAS)، پرسشنامه شاخص ناتوانی اسوستری و بازسازی زاویه ی ۳۰ درجه فلکشن کمر استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که تمرینات حسی عمقی و نیز تمرینات ترکیبی بر کمردرد و ناتوانی عملکردی و حس عمقی کمر زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی تاثیر معنی داری دارد و موجب کاهش آنها می گردد ( $P < 0/05$ ). اما بین تاثیر آنها بر کمردرد و ناتوانی عملکردی تفاوت معنی داری وجود ندارد ( $0/05$ ).

## کلمات کلیدی:

حس عمقی، تصویرسازی ذهنی، کمردرد مزمن غیر اختصاصی، ناتوانی عملکردی، درد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1402960>

