

عنوان مقاله:

اثر تمرینات ورزشی ثابت مرکزی بر میزان فعالسازی عضلات شکمی و انعطاف پذیری کمر مردان دارای کمردرد مزمن اختصاصی

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 64، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

یاسر محبی راد - دانشجوی دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

محمد رضا فدائی چافی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران (نویسنده مسئول)

علیرضا علمیه - دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد رشت، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: فتق دیسک کمر شایع ترین دلیل اختصاصی کمردرد مزمن است و تمرین درمانی یکی از اهداف مدیریت آن می باشد. هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرینات ثابت مرکزی بر میزان فعالسازی عضلات شکمی و انعطاف پذیری کمر مردان مبتلا به کمردرد مزمن اختصاصی بود. روش کار: آزمودنی های این کارآزمایی بالینی، ۲۰ مرد جوان و میانسال مبتلا به فتق دیسک کمر مراجعه کننده به فیزیوتراپی در رشت در نیمه اول سال ۹۹ بودند که به صورت تصادفی در دو گروه تمرینات ثابت مرکزی (۱۰ نفر) و شاهد (۱۰ نفر) قرار گرفتند. فعالیت الکتریکی عضلات مایل داخلی، مایل خارجی و راست شکمی توسط دستگاه الکترومیوگرافی، قدرت عضلات شکمی با آزمون پایین آوردن مستقیم پاها و انعطاف پذیری کمر با آزمون نشستن و خمش اندازه گیری شد. پروتکل تمرین گروه مداخله شامل ۸ هفته تمرینات ثابت مرکزی بود، در حالی که گروه شاهد پیگیری می شدند. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از آزمون های تی همبسته و تحلیل کوواریانس با نرم افزار SPSS انجام شد. نتایج: میزان فعالسازی هر ۳ عضله و قدرت و انعطاف پذیری پس از هشت هفته تمرین، بهبود معنی داری داشت ($p < 0.05$) اما در گروه شاهد تغییرات معنی داری نبود. با این حال تحلیل کوواریانس حاکی از تفاوت بین دو گروه در میزان فعالسازی هر سه عضله و انعطاف پذیری بود ($p < 0.05$)؛ اما در قدرت عضلات تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: یافته های ما نشان داد افراد دچار فتق دیسک پس از تمرین ثابت مرکزی از فعالسازی، قدرت و انعطاف پذیری بیشتری در عضلات تنه برخوردار می شوند بنابراین می توانند در مراحل توانبخشی مورد توجه قرار گیرند.

کلمات کلیدی:

تمرینات ثابت مرکزی، فعالسازی، انعطاف پذیری، کمردرد مزمن اختصاصی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1420556>

