

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات اصلاحی جامع با و بدون آموزش پاسچر بر سندرم متقاطع فوقانی در دانش آموزان دختر

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

هادی میری - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

حسین شاهرخی - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

عباس دوستدار روزبهانی - استاد دانشگاه علوم و فنون فارابی، تهران، ایران

فهیمه نصیرزارع - کارشناس ارشد آسیب ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه رجا قزوین

خلاصه مقاله:

مقدمهناهنجاری های ستون فقرات جزء خطرات پنهان جامعه بخصوص در جامعه دانش آموزی است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرینات اصلاحی جامع با و بدون آموزش پاسچر بر سندرم متقاطع فوقانی بر دختران دانش آموز بوده است که هم زمان دارای عارضه های سر به جلو شانه به جلو و کایفوز بوده و داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. روش کار جامعه آماری این تحقیق را کلیه دانش آموزان دختر ۱۵-۱۸ سال مقطع دوم متوسطه تشکیل می دادند، روش نمونه گیری با توجه به محدود بودن جامعه تحقیق به صورت هدفمند و در دسترس و به صورت تصادفی به چهار گروه تجربی تقسیم شدند گروه تمرینات اصلاحی جامع همراه با آموزش پاسچر، گروه دوم تمرینات اصلاحی جامع به تنهایی و گروه آموزش پاسچر به تنهایی و گروه کنترل تقسیم شدند گروه تمرینات اصلاحی همراه با آموزش پاسچر به مدت ۸ هفته و ۵ جلسه در هفته به مدت ۵ ساعت و گروه تمرینات اصلاحی جامع به تنهایی به مدت ۸ هفته ۳ جلسه در هفته به مدت سه ساعت تمرینات و تمرینات آموزش پاسچر به تنهایی یک جلسه در هفته به مدت یک ساعت ارائه شد را انجام دادند و گروه کنترل هم به فعالیت روزانه خود پرداخت. غربالگری در مرحله اول با استفاده از تست نیویورک و صفحه شطرنجی صورت گرفت و دانش آموزانی که هم زمان دارای عارضه سندرم متقاطع فوقانی بودند انتخاب شدند و در مرحله دوم با استفاده از خط گونیا متر مخصوص اندازه گیری زاویه لوردوز گردن (زاویه کرانیوورتربرال) و خط کش مخصوص اندازه گیری شانه به جلو و خط کش منعطف برای اندازه گیری زاویه کایفوز قبل و بعد از هشت هفته مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار SPSS۲۶ انجام شد و به منظور مقایسه میانگین نمرات پس آزمون از آزمون تحلیل کوواریانس و بررسی تفاوت بین گروه ها از آزمون تعقیبی زوجی بونفرنی استفاده شد. نتایج نتایج آماری نشان داداندازه زوایای سر به جلو (زاویه کرانیو ورتبرال) و شانه به جلو کایفوز آزمودنی ها به طور معناداری در گروه تجربی کاهش داشت (۵%≤p) تمرینات اصلاحی جامع به تنهایی و همراه با آموزش پاسچر و تاثیر معناداری بر کاهش عارضه سندرم متقاطع فوقانی داشته است. نتیجه گیریها توجه به نتایج مطالعه حاضر، متخصصان می توانند از این تمرینات در کنار سایر روش های درمانی برای اصلاح عارضه سندرم متقاطع فوقانی در دانش آموزان استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

سندرم متقاطع فوقانی، تمرینات اصلاحی جامع، آموزش پاسچر، دختران دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1520241>



