

عنوان مقاله:

تاثیر برگشت به حالت اولیه فعال و غیرفعال بر سلول های خونی سیستم ایمنی ورزشکاران

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره 2، شماره 2 (سال: 1387)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

پریوش پیرکی - دانشگاه شهید بهشتی

خسرو ابراهیم - دانشگاه شهید بهشتی

فروزان کریمی - دانشگاه شهید بهشتی

آرش انیسیان - دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف ورزش، بر عناصر و اجزای مختلف سیستم ایمنی، تاثیرگذار است. هدف این مطالعه، مقایسه تاثیر دو نوع برگشت به حالت اولیه یعنی برگشت فعال (AR) و غیرفعال (RR)، بر سلول های خونی سیستم ایمنی در اثر ورزش شدید تا حد درماندگی در ورزشکاران مرد بود. روش بررسی ۲۰ ورزشکار مرد، پس از اخذ رضایت آگاهانه انتخاب شدند. آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند. از آن ها در سه مرحله (بلافاصله قبل و بعد از ورزش، و بلافاصله بعد از برگشت به حالت اولیه)، خونگیری و شمارش افتراقی لکوسیت ها، انجام شد. پروتکل تمرینی عبارت بود از: پروتکل چند مرحله ای بروس تا حد درماندگی و سپس انجام AR (گروه اول)؛ و RR (گروه دوم). داده ها، با آزمون Wilcoxon signed-rank و Mann-Whitney تجزیه و تحلیل شدند (۵٪). یافته ها انجام یک جلسه فعالیت ورزشی درمانده ساز، موجب افزایش معنی داری در تعداد گلبول های سفید خون محیطی ورزشکاران، بجز اتوزینوفیل ها شد ($P < 0.05$). تفاوت معنی داری در مقادیر اتوزینوفیل ها، قبل و بعد از ورزش در ۲ گروه مشاهده نشد. انجام ۱۵ دقیقه AR، نسبت به RR، تفاوت معنی داری در شمارش گلبول های سفید و زیرگروه های آن ها ایجاد نکرد. نتیجه گیری انجام یک جلسه فعالیت ورزشی درمانده ساز، لکوسیت های خون محیطی، بجز اتوزینوفیل ها را افزایش داد. هم چنین، ۱۵ دقیقه برگشت به حالت اولیه به صورت فعال و غیرفعال، از نظر تاثیر در تعداد لکوسیت های خون محیطی ورزشکاران، با یکدیگر اختلافی نداشت؛ یعنی نوع برگشت به حالت اولیه، بر شمارش لکوسیت های ورزشکار، تاثیر خاص و متفاوتی بر جای نگذاشت. در واقع، اگر تغییری در شمارش لکوسیت ها در طی ورزش و بعد از آن ایجاد گردید، این تغییر، تحت تاثیر نوع برگشت به حالت اولیه در مدت ۱۵ دقیقه قرار نگرفت. ضمناً، در شرایط برقرارشده در این مطالعه، تعداد لکوسیت های خون محیطی، پس از انجام برگشت از نوع AR و یا RR، همچنان بالاتر از سطح پایه باقی ماند.

کلمات کلیدی:

Active Recovery, Passive Recovery, White Blood Cell Count, Athletes

برگشت به حالت اولیه، برگشت فعال به حالت اولیه، برگشت غیرفعال به حالت اولیه، شمارش افتراقی گلبول های سفید خون، ورزشکاران حرفه ای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1534827>

