

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات اصلاحی کف پای صاف منعطف با و بدون تمرین پای شنا بر شاخص استاهلی

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

سمانه قاسمی - دانشجوی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه غیرانتفاعی صفهان اصفهان

وحید ذوالاکتاف - استاد تمام دانشگاه غیرانتفاعی صفهان اصفهان

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کف پای صاف، یکی از شایع ترین مشکلات مربوط به پا است که اکثر افراد مبتلا به آن نسبت به آن ناآگاه هستند و منجر به درد زانو، پا، لگن، پشت و خستگی و گرفتگی پا می شود. هدف از این تحقیق مقایسه تاثیر تمرینات اصلاحی کف پای صاف منعطف با و بدون تمرین پای شنا بر شاخص استاهلی است. روش پژوهش: این مطالعه یک تحقیق نیمه تجربی بود. به صورت هدفمند ۳۰ زن ۱۵-۲۵ سال، مبتلا به کف پای صاف منعطف که فرم رضایت آگاهانه را امضا کردند انتخاب شدند. آن ها سپس با معیار شاخص استاهلی به صورت تصادفی جفت شده در دو گروه تجربی یک و دو تقسیم شدند. پیش و پس آزمون شامل آزمون های شاخص استاهلی بوده است. مداخله عبارت بود از یک دوره تمرینی هشت هفته ای که در هر هفته ۳ جلسه تمرینی داشت. جلسات تمرینی گروه تمرین در خشکی شامل ۳۰ دقیقه تمرینات اصلاحی مربوط به کف پای صاف در خشکی بود. جلسات تمرینی گروه ترکیبی، علاوه بر ۳۰ دقیقه تمرین خشکی شامل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تمرین پای کرال سینه و کرال پشت در آب بود. نتایج: تحلیل آماری نشان داد که برای شاخص استاهلی تعامل زمان و گروه معنادار است  $P < 0.001$  اندازه اثر در شاخص استاهلی برابر ۳۰.۵، بود. بحث و نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که تمرین در خشکی و تمرین ترکیبی هر دو بر بهبود کف پای صاف منعطف فرد موثر هستند. اندازه اثر در شاخص استاهلی ۰.۰۰۳ است و بنابراین بزرگ و قابل ملاحظه در نظر گرفته می شود. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که تمرین در آب اثر تمرین در خشکی را بسیار بهتر نموده است.

## کلمات کلیدی:

کف پای صاف منعطف، دریل پای کرال سینه، دریل پای کرال پشت، تمرینات در آب، شاخص استاهلی.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1563256>

