

عنوان مقاله:

تأثیر تقویت عضلات دور کننده ران و چرخاننده خارج ران بر آسیب اسپرین خارجی غیر برخوردی مچ پا در فوتبالیست ها و فوتسالیست های مرد: تحقیق تجربی کنترل شده

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 13، شماره 2 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

امیرحسین روشن فکر - PhD Student, Department of Sport Injury and Corrective Exercise, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

خلیل خیام باشی - Professor, Department of Sport Injury and Corrective Exercise, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

قاسم یادگار فر - Associate Professor, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Public Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

احمد رضا موحدی - Associate Professor, Department of Sport Injury and Corrective Exercise, School of Physical Education and Sport Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: یکی از رایج ترین آسیب های ورزشی، آسیب های غیر برخوردی مچ پا می باشد. ضعف عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران، موجب تغییر راستای زانو و مچ پا می شود و می تواند با عدم امکان ایجاد تعادل در فرودها، خطر اسپرین های غیر برخوردی مچ پا را افزایش دهد. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر تقویت عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران در بروز آسیب های غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا انجام گردید. مواد و روش ها: در این مطالعه تجربی کنترل شده، ۲۰۰ فوتبالیست و فوتسالیست انتخاب شدند و به روش تصادفی در دو گروه تجربی و شاهد قرار گرفتند. پس از اطمینان از همگن بودن گروه ها و اندازه گیری قدرت عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران، هر دو گروه وارد برنامه بدنسازی شدند. مدت برنامه برای هر دو گروه، ۴ جلسه در هفته (هر جلسه یک ساعت) بود و در هر جلسه پس از ۴۵ دقیقه تمرینات مشترک، گروه شاهد برنامه معمول بدنسازی را ادامه می داد و گروه تجربی به مدت ۱۵ دقیقه برنامه تمرینات منتخب را اجرا می نمود. در پایان ۸ هفته، قدرت عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران مجدد اندازه گیری و آسیب های غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا در طول یک فصل نیز ثبت گردید. یافته ها: ۸ هفته برنامه تقویتی منتخب عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران، به طور معنی داری باعث افزایش قدرت این عضلات در گروه تجربی شد و در مقایسه با گروه شاهد، منجر به کاهش ۱/۴۶ درصدی آسیب غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا گردید (کاهش از ۱۳ آسیب در گروه شاهد به ۷ آسیب در گروه تجربی). نتیجه گیری: تقویت عضلات دور کننده و چرخاننده خارج ران با اجرای برنامه منتخب تقویت این عضلات، علاوه بر برنامه های بدنسازی معمول، ممکن است موجب کاهش آسیب غیر برخوردی اسپرین خارجی مچ پا گردد.

کلمات کلیدی:

Hip, Muscles, Ankle injuries, Soccer, Futsal

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1592958>



