

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرینی ۸ هفته ای بر سندرم درد پاتلوفمورال

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 7، شماره 3 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

شهاب الدین باقری - PhD Student, Department of Physical Education and Sport Sciences, school of Literature and Humanities, Bu Ali University of Hamedan, Hamedan, Iran

محمد رضا بیات - PhD, Assistant Professor, Department of Sport Medicine and Hygiene, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

فرزین حلیچی - PhD, Assistant Professor, Department of Sport Medicine, School of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندروم درد پاتلوفمورال، یکی از شایع ترین مشکلات زانو است، که جوانان و نوجوانان آن را تجربه می کنند. هدف از این مطالعه، بررسی تاثیر یک برنامه تمرینی ۸ هفته ای بر روی افراد دارای سندرم درد پاتلوفمورال است. مواد و روش ها: جامعه آماری تحقیق حاضر را ۲۹۰ نفر از دانش آموزان پسر ۱۷ تا ۱۹ سال مقطع دبیرستان تشکیل دادند. نمونه های آماری ۶۰ نفر از دانش آموزان مبتلا به سندرم درد پاتلوفمورال بوده، که به صورت تصادفی در دو گروه تجربی ($n = 30$) و گروه شاهد ($n = 30$) تقسیم شدند و در مدت ۸ هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه تجربی یک برنامه تمرینی متشکل از تمرینات کششی و تقویتی را به صورت سه جلسه در هفته انجام داد. شدت درد بر اساس مقیاس سنجش عددی و عملکرد حرکتی بر اساس مقیاس Kujala در ابتدا و در پایان ۸ هفته مورد ارزیابی قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS۱۳ استفاده شد. یافته ها: متغیرهای سن، قد، وزن، شاخص جرم بدن و مدت زمان وجود درد مورد ارزیابی قرار گرفت و با استفاده از آزمون Mann withney مشخص شد که بین دو گروه تجربی و شاهد از نظر این متغیرها اختلاف معنی داری وجود نداشت. در مقایسه بین دو گروه تجربی و شاهد قبل از انجام ۸ هفته تمرین در شاخص شدت درد و عملکرد حرکتی اختلاف معنی داری مشاهده نشد ($P > 0.05$). در میزان درد در گروه تجربی قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). در میزان عملکرد حرکتی زانوی افراد بین گروه تجربی و گروه شاهد بعد از اجرای پروتکل تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). همچنین در میزان درد بین گروه تجربی و گروه شاهد بعد از اجرای پروتکل تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). در میزان عملکرد حرکتی زانوی افراد بین گروه تجربی و گروه شاهد بعد از اجرای پروتکل تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0.05$). نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش حاضر، تمرین درمانی می تواند در کاهش درد و بهبود عملکرد حرکتی افراد مبتلا به سندرم درد پاتلوفمورال موثر باشد. کلید واژه ها: سندرم درد پاتلوفمورال، عملکرد، تمرین درمانی

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593406>



