

عنوان مقاله:

مروری بر یافته های پژوهشی مربوط به کشش استاتیکی بر روی افراد سالم

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

جاوید مستمند - PhD, Assistant Professor of Physiotherapy, Musculoskeletal Research Centre and School of Rehabilitation Sciences, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

خلاصه مقاله:

کشش یکی از قدیمی ترین روش های درمانی است که در بین فرهنگ های باستانی دارای جایگاه ویژه ای بوده است. این روش در کنار روش های دستی دیگر شامل ماساژ و جاندازی مفاصل، جزء آموزش های سنتی طب قدیم به شمار می آمده است. امروزه پژوهش های وسیعی در خصوص تاثیرات این روش دستی بر روی گروه های عضلانی مختلف در بیماران و همچنین افراد سالم ورزشکار انجام پذیرفته است. همچنین روش های گوناگونی جهت اعمال کشش بر بافت های بدن تعریف شده است. یکی از این روش ها، کشش ایستا یا استاتیکی است که به ویژه در دهه های اخیر مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. گرچه در مجموع می توان از نتایج این پژوهش ها پی برد که کشش استاتیکی اثرات طولانی مدتی بر تحرک مفاصل و کاهش مقاومت بافتی داشته و جهت ماندگاری اثرات کشش بر بافت ها، نیاز به صرف زمان حدودا دو ماهه می باشد؛ لیکن هدف از این نوشتار بررسی جزئیات مبتنی بر پژوهش هایی است که در ارتباط با کشش استاتیکی بر روی افراد سالم طی سه دهه اخیر انجام پذیرفته است. شاید در کنار هم قرار گرفتن برخی از یافته های پژوهشی بتواند تصمیم گیری در خصوص اعمال کشش بر ماهیچه های مختلف را برای درمانگران ساده تر سازد. واژه های کلیدی: کشش، کشش استاتیکی روی افراد سالم

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593420>

