

عنوان مقاله:

مقایسه اثر هشت هفته تمرینات ثباتی و تنفس بازدمی بر میزان ناتوانی افراد مبتلا به سندرم اکستنشن کمری

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

یگانه ضرغامیان - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

نادر رهنما - استاد دانشگاه اصفهان، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد مزمن یکی از اختلالات رایج در بین افراد است به طوری که تخمین زده می شود که هر فرد حداقل یک بار دچار آن می گردد. بیشتر کمردردهای ایجاد شده به دلیل الگوهای تکراری و پاسچر غلط بوده که در دسته کمردردهای مکانیکال جای می گیرند. یکی از انواع شایع کمردردهای مکانیکال، سندرم اکستنشن کمری است. در این سندرم عضلات ثبات دهنده عمقی و دیافراگم دچار اختلال در عملکرد می شوند. اثر تمرینات ثباتی و همچنین تمرینات تنفسی بر بهبود ناتوانی و علائم افراد مبتلا به کمردرد مزمن بیان شده است. اما مشخص نیست که چه تفاوتی بین تمرینات ثباتی و تمرینات تنفس بازدمی در بین افراد مبتلا به سندرم اکستنشن کمری وجود دارد. روش و پژوهش: در این پژوهش نیمه تجربی ۲۲ فرد مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکال با سندرم اکستنشن کمری با تشخیص متخصص وارد مطالعه شدند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه مساوری تمرینات ثباتی (میانگین سن \pm انحراف استاندارد: $51/5 \pm 6/12$ سال، قد \pm انحراف استاندارد: $168/7 \pm 4/7$ سانتی متر و وزن \pm انحراف استاندارد: $74/4 \pm 9/3$ کیلوگرم) و تمرینات تنفس بازدمی (میانگین سن \pm انحراف استاندارد: $51/5 \pm 6/2$ سال، قد \pm انحراف استاندارد: $168 \pm 2/2$ سانتی متر و وزن \pm انحراف استاندارد: $75/4 \pm 9/7$ کیلوگرم) تقسیم شدند. گروه های تمرینی، تمرینات را به مدت هشت هفته و سه جلسه ۴۵ دقیقه ای در هفته انجام دادند. برای بررسی میزان ناتوانی از پرسشنامه QBPDS استفاده گردید. داده ها با استفاده از روش آماری آزمون t همبسته و تحلیل کوواریانس مورد آنالیز قرار گرفت ($P < 0/05$). یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که بین تاثیر تمرینات ثباتی با تمرینات تنفس بازدمی در متغیر ناتوانی تفاوتی وجود ندارد ($P = 0/389$). نتیجه گیری: با توجه به نتایج این مطالعه می توان نتیجه گیری کرد که هر دو مداخله تمرینات ثباتی و تمرینات تنفس بازدمی می تواند در کاهش ناتوانی افراد مبتلا به کمردرد متمرثر باشد. از این رو می توان از هر دو مداخله برای بهبود عملکرد و ناتوانی افراد مبتلا به سندرم اکستنشن کمری بهره جست.

کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن مکانیکال، سندرم اکستنشن کمری، تمرینات ثباتی، تمرینات تنفس بازدمی، موسسه پاسچرال ریستوریشن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1636626>

