

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب دانش آموزان دختر ۱۲-۱۰ سال مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری

## محل انتشار:

اولین همایش مجازی ملی یافته های نوین در تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

مرصیه سدید - کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی، مشهد

امیر لطافت کار - دانش یار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه خوارزمی، تهران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: از میان اختلالات ارتوپدی تغییرات وضعیت ستون فقرات بالاترین شیوع را دارد. یکی از ناهنجاری های ستون فقرات انحراف جانبی ستون مهره ها یا اسکولیوز است از جمله مهمترین علت عدم تقارن تنه محسوب می شود که همراه با چرخش مهره ها می باشد. در حال حاضر، روشها و تکنیکهای مختلفی برای اصلاح و درمان مشکلات پوسچرال مورد استفاده قرار می گیرد که از جمله این موارد می توان به روشهای درمانی فیزیوتراپی، بازآموزی پوسچرال، فیزیوتراپی و متداول ترین آن، حرکات اصلاحی است که روشی تکراری و خسته کننده به خصوص برای کودکان می باشد. از این رو از تمرینات یوگا که علاوه بر تاثیرات مثبت در بهبود برخی بیماری ها و رفع مشکلات روحی، موجب بهبود ناهنجاری های اسکلتی میشود، مورد استقبال قرار گرفته است که در زمنه اسکولیوز غیر ساختاری بر روی کودکان تا کنون تحقیقی در ایران انجام نشده است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرینات منتخب یوگا بر زاویه کوب دانش آموزان مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری بود. روش شناسی: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود که بر روی ۱۲ دانش آموز دختر مبتلا به اسکولیوز غیر ساختاری با میانگین سنی  $11/04 \pm 0/67$  سال، میانگین قد  $139/6 \pm 6/67$  سانتی متر، میانگین وزن  $39/85 \pm 5/87$  کیلوگرم، بی ام ای  $18-25$  و با زاویه کوب  $10-20$  درجه که به کانون اصلاحی شهرستان اسفراین مراجعه کرده بودند، انجام شد که به مدت ۳ هفته (شش جلسه در هفته) در برنامه تمرینات یوگا شرکت کردند. میزان زاویه اسکولیوز قبل و بعد تمرین به روش فتوگرامتری از نمای خلفی و به وسیله نرم افزار kinovea اندازه گیری شد. از آزمون شاپیروویلیک جهت بررسی توزیع داده ها از حیث نرمال بودن یا نبودن و به منظور بررسی نتایج قبل و بعد از آزمون، از آزمون تی همبسته استفاده شد. در این تحقیق سطح معنی داری  $p \leq 0/05$  در نظر گرفته شد. نتایج: نتایج این پژوهش نشان دهنده کاهش معناداری بر میزان انحناء جانبی ستون فقرات پس از شرکت در تمرینات یوگا بود ( $p=0/001$ ). بحث و نتیجه گیری: بر اساس نتایج تحقیق حاضر می توان اظهار کرد که تمرینات یوگا بکارگرفته شده اثر بخشی مطلوبی بر انحناء جانبی ستون فقرات داشته است. بنابراین، با در نظر گرفتن شیوع این عارضه در کودکان به خصوص دانش آموزان دختران و مشکلات و عواقب جسمی، روحی و مالی متعددی که می تواند برای شخص مبتلا ایجاد کند، طراحی برنامه تمرینی منظم و اصولی برای تشخیص و درمان به موقع، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

## کلمات کلیدی:

تمرینات یوگا، زاویه کوب، اسکولیوز غیرساختاری، دانش آموز

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688527>

