

عنوان مقاله:

تاثیر ماساژ، سرما و ورزش هوازی کاهنده در کاهش علائم ناشی از سندرم درد عضلانی با شروع تاخیری

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 4، شماره 4 (سال: 1384)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

عباس رحیمی

خلاصه مقاله:

چکیده زمینه و هدف: سندرم درد عضلانی با شروع تاخیری معمولاً بعد از ورزش های اکستنتریک (طول شونده) غیر عادی ایجاد می گردد. این علائم ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از ورزش به حداکثر میزان خود رسیده و بعد از ۵ تا ۷ روز از بین می رود. تاکنون کلیه راه های درمانی برای کاهش سریع این دردها بی نتیجه بوده است. هدف از انجام این تحقیق بررسی مقایسه ای بین سه روش درمانی ماساژ، سرما درمانی و ورزش هوازی کاهنده برای یافتن موثرترین درمان در کاهش علائم این سندرم می باشد. مواد و روش ها: در این تحقیق کارآزمایی بالینی ۴۰ دانشجوی دختر سالم با میانگین سنی $9 \pm$ سال و بدون هر گونه سابقه ورزش منظم مورد مطالعه قرار گرفتند. نمونه ها به مدت ۱۵ دقیقه بر روی تردمیل الکتریکی با شیب ۸- درجه (به صورت سرایشی) و با سرعت ثابت ۵ Km/hr دویده و سپس یکی از درمان های ماساژ، سرما و یا ورزش هوازی کاهنده را دریافت کردند. سطح آنزیم کراتین کیناز خون، میزان درد، خستگی و تندرست نمونه ها با یکدیگر و با گروه کنترل بررسی گردید. یافته ها: کلیه گروه های مورد مطالعه تفاوت معنی داری را از نظر سطح آنزیم کراتین کیناز خون قبل و بعد از تست نشان دادند ($p > 0.05$). ولی با گروه کنترل تفاوت معنی داری را نشان ندادند ($p < 0.05$). اگرچه درد در همه گروه ها کاهش پیدا کرد ولی از نظر آماری این کاهش فقط در گروه سرما درمانی معنی دار بود ($p > 0.05$). از نظر میزان خستگی و تندرست، به ترتیب گروه های کنترل (بیشترین میزان)، ماساژ، ورزش هوازی کاهنده و در نهایت سرما کمترین میزان خستگی و تندرست را گزارش نمودند. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه حاکی از آن بود که به طور کلی درمان های استفاده شده در این تحقیق همگی تا حدی در کاهش علائم سندرم درد عضلانی با شروع تاخیری و محدودیت های عملکردی ناشی از آن مفید بودند و در این بین سرما درمانی به طور بارزی موثرتر از بقیه نشان داد. واژه های کلیدی: سندرم درد عضلانی با شروع تاخیری، ماساژ، سرما درمانی، ورزش هوازی کاهنده، آنزیم کراتین کیناز

کلمات کلیدی:

Delayed Onset Muscle Soreness, Massage, Ice therapy, Aerobic cool-down exercise, CK enzyme

سندرم درد عضلانی با شروع تاخیری، ماساژ، سرما درمانی، ورزش هوازی کاهنده، آنزیم کراتین کیناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1710241>

