

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو روش تمرینی روی آزمون های عملکردی اندام تحتانی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 2، شماره 2 (سال: 1379)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

محمد تقی پور

اسماعیل ابراهیمی

محمد جعفر شاطرزاده

مهیار صلواتی

خلاصه مقاله:

امروزه در توان بخشی نوین آسیب های ارتوپدی اندام تحتانی، از روش دویدن به عقب به عنوان یک روش موثر در بهبود کنترل عصبی عضلانی اندام در حین انجام فعالیت های عملکردی و ورزشی یاد می شود. با این حال نیاز به مقایسه این روش با روش مرسوم دویدن به جلو به لحاظ تاثیر آنها بر کارایی عملکردی اندام تحتانی احساس می گردد. هدف از انجام این کارآزمایی بالینی تصادفی مقایسه تاثیر دو روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب روی برخی از آزمون های عملکردی اندام تحتانی بوده است. یک نمونه ۳۰ نفری از مردان سالم و جوان به روش احتمالی ساده انتخاب، و به روش تصادفی منظم به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. برای یک گروه به مدت شش هفته، هر هفته سه جلسه و ۱۵ دقیقه در هر جلسه با سرعت انتخابی دویدن به جلو، و برای گروه دیگر دقیقا با همان حجم تمرین، دویدن به عقب انجام شد. آزمون عملکردی شامل پرش عمودی، پرش طول روی یک پا، زمان جهش متوالی روی یک پا در مسافت شش متری، و دویدن رفت و برگشت سریع بودند که در چهار مرحله به فواصل زمانی دو هفته ای انجام و نتایج حاصله در هر گروه با آزمون آماری t زوج، و بین دو گروه با آزمون آماری t مستقل تجزیه و تحلیل شد. داده های حاصل، نمایانگر بهبود معنی دار تمامی آزمون ها در هر گروه و همچنین نبودن اختلاف معنی دار بین پیشرفت دو گروه پس از شش هفته بودند. بر اساس این پژوهش دو روش تمرینی دویدن به جلو و عقب به یک میزان در افزایش توانایی های عملکردی اندام تحتانی موثر هستند، و هر دو می توانند در صورت نبودن ممنوعیت، در توان بخشی فعال عملکردی اندام تحتانی متعاقب آسیب های ارتوپدی و ورزشی، مورد استفاده قرار گیرند.

کلمات کلیدی:

Forward running, Backward running, Functional trail, Lower limb, Single leg hop for distance, Vertical jump
دویدن به جلو، دویدن به عقب، آزمون عملکردی، اندام تحتانی، پرش طول، پرش ارتفاع، تعادل استاتیک، توان بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1711546>

