

## عنوان مقاله:

مقایسه اثربخشی تمرین های اختصاصی ثبات دهنده عضلات و تمرین های دینامیک در بهبود ناتوانی و درد مزمن گردن

## محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 11، شماره 4 (سال: 1388)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

اصغر اکبری

فاطمه غیائی

مریم براهویی

محمدرضا عرب کنگان

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: تمرین ثبات دهنده گردن روشی است که برای بهبود مکانیسم های درونی ستون فقرات طراحی شده است و سبب ثبات فقرات گردن و آسیب ناپذیری آن می گردد. این مطالعه به منظور تعیین اثربخشی تمرین های اختصاصی ثبات دهنده عضلات گردن نسبت به تمرین های دینامیک در بهبود ناتوانی و درد مزمن گردن انجام شد. روش بررسی: این کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده دو سوکور روی ۲۶ بیمار مراجعه کننده به کلینیک فیزیوتراپی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان با تشخیص درد مزمن گردن طی سال های ۸۶-۱۳۸۵ انجام شد. بیماران به صورت تصادفی در دو گروه ۱۳ تایی تمرین های ثبات دهنده و دینامیک قرار گرفتند. درد (رتبه ای) با مقیاس اندازه گیری دیداری درد و Northwick Park Neck Pain و NPNPQ (Questionnaire)، شدت ناتوانی (رتبه ای) با NDI (Neck Disability Index)، قدرت عضلات گردن (بار) توسط Dynatest و دامنه های حرکتی (درجه) با گونیامتر مخصوص گردن قبل و پس از درمان ارزیابی شد. برنامه درمان برای هر دو گروه شامل ۲۴ جلسه تمرین طی ۱۲ هفته، هر هفته ۲ جلسه و هر جلسه ۴۵ دقیقه بود. از آزمون های t مستقل، من ویتنی، t زوج و ویلکاکسون به ترتیب برای مقایسه نتایج قبل و بعد درمان بین گروهی و درون گروهی استفاده گردید. یافته ها: میانگین درد گردن (NPNPQ) در گروه ثبات دهنده از ۷۷/۰+۲۳/۱۸ به ۳۹/۴+۵۴/۷ و در گروه دینامیک از ۹۹/۳+۳۱/۱۸ به ۸۹/۳+۸۵/۱۱ کاهش یافت ( $P<0.05$ ). میانگین ناتوانی (NDI) در گروه ثبات دهنده از ۹۹/۴+۶۹/۲۲ به ۰۹/۴+۲۳/۸ و در گروه دینامیک از ۸۸/۴+۲۳/۲۲ به ۵۴/۵+۹۲/۱۴ کاهش یافت ( $P<0.05$ ). افزایش قدرت عضلات، دامنه حرکتی اکستانسیون و کاهش میانگین درد و ناتوانی بعد از درمان در گروه ثبات دهنده نسبت به گروه دینامیک بیشتر بود ( $P<0.05$ ). اختلافی بین دو گروه از نظر قدرت عضلات فلکسور و فلکسور طرفی چپ و نیز دامنه فلکسیون و فلکسیون طرفی راست و چپ بعد از درمان وجود نداشت. نتیجه گیری: این مطالعه نشان داد که هر دو روش تمرین ثبات دهنده و تمرین دینامیک گردن در بیماران با درد مزمن گردن سبب افزایش قدرت عضلات سطحی و عمقی گردن، افزایش دامنه های حرکتی آن و کاهش درد و ناتوانی می شوند. همچنین استفاده از تمرین های ثبات دهنده در کاهش درد و ناتوانی و افزایش قدرت، موثرتر از تمرین های دینامیک بود.

## کلمات کلیدی:

Chronic Neck Pain, Stabilization Exercise, Dynamic Exercise, درد مزمن گردن، تمرین ثبات دهنده، تمرین دینامیک

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1724346>

