

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات کششی بر شدت درد و تواتر گرفتگی عضلات پا در زنان میان سال مبتلا به سندرم متابولیک

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 20، شماره 7 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

رقیه قلی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران.

علی حسنی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران.

حمید اراضی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: گرفتگی عضلات پا با مقادیر بالای گلوکز خون، تری گلیسیرید، فشارخون، چاقی و کاهش HDL در زنان میان سال در ارتباط است که انقباضات دردناکی را به همراه دارد و منجر به اختلال راه رفتن و سلامت فرد می شود. ازاین رو با توجه به این اختلالات، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات کششی عضلات ساق و همسترینگ بر شدت درد و گرفتگی عضلات پا در زنان مبتلا به سندرم متابولیک انجام شد. روش کار: این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل در سال ۱۳۹۴ بر روی ۲۴ نفر از بیماران سندرم متابولیکی شهرستان فومن انجام شد. پس از اندازه گیری های شاخص های سندرم متابولیک و گرفتگی عضلات پا، افراد به روش تصادفی سازی ساده به دو گروه تجربی و شاهد تقسیم شدند. برنامه تمرین کششی به مدت ۶ هفته، هفته ای ۵ روز و هر روز ۴۵-۵۰ دقیقه انجام شد. شدت و تواتر گرفتگی عضلات توسط مقیاس سنجش بصری بررسی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۲۰) و آزمون های تی همبسته و تحلیلی کوواریانس انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنادار در نظر گرفته شد. یافته ها: تمرینات کششی باعث کاهش معنادار شدت و تواتر گرفتگی عضلات پا شد ($p < 0/05$)؛ این درحالی است که بین دو گروه تغییرات شدت درد معنادار نبود (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

تمرینات کششی، زنان میان سال، سندرم متابولیک، کلسیم و منیزیم، گرفتگی عضلات پا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1727923>

