

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات منتخب فیزیوبال بر میزان کمردرد، لوردوز، قدرت و انعطاف پذیری زنان باردار

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 18، شماره 183 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سمانه حداد مهرجردی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه امام رضا مشهد، مشهد، ایران.

مهتاب معظمی - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

فاطمه تارا - دانشیار گروه زنان و مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد در طول بارداری وضعیتی معمول است که اغلب به عنوان مشکلی غیر قابل اجتناب در نظر گرفته می شود. یکی از روش های کاهش آن و افزایش قدرت و انعطاف بدنی، تمرینات ورزشی است. تمرینات فیزیوبال نیز یکی از تمرینات ورزشی است، لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره تمرین منتخب فیزیوبال بر کمردرد، لوردوز و عملکرد (قدرت و انعطاف پذیری) ناحیه کمری، خاجی زنان باردار انجام شد. روش کار: مطالعه حاضر یک مطالعه شبه تجربی و از حیث هدف کاربردی است که در سال ۱۳۹۴ بر روی ۱۸ زن باردار سالم (ماه ۸-۵ حاملگی) با دامنه سنی ۲۰-۳۵ سال و دارای درجات مشخصی از کمردرد که به درمانگاه زنان واقع در بیمارستان ام البنین (س) شهر مشهد مراجعه کرده بودند، انجام شد. متغیرهای مورد بررسی شامل کمردرد، لوردوز، قدرت عضلات کمری و انعطاف جانبی بود. تمرینات فیزیوبال به مدت ۲۱ جلسه، ۳ روز در هفته و هر جلسه ۴۵-۳۰ دقیقه به طول انجامید که شامل ۱۰-۵ دقیقه گرم کردن در ابتدا بود و بعد از آن به هر کدام از شرکت کنندگان یک توپ اختصاص داده شد و دستورالعمل فیزیوبال مورد نظر انجام شد. شدت تمرینات بر اساس اصل اضافه بار و بر اساس توانایی های فردی زنان باردار افزایش یافت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۹) و آزمون های کولموگروف - اسمیرنوف، لون، تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر و آزمون تحلیل کواریانس انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: بر اساس یافته های تحقیق تمرینات فیزیوبال باعث کاهش درد کمردرد کمزنان باردار شد ($p=0.02/0$)، همچنین قدرت نیز به میزان قابل توجهی افزایش داشت ($p=0.000/0$) اما بر میزان لوردوز ($p=0.72/0$) و انعطاف جانبی کمر تاثیر نداشت ($p=0.11/0$). نتیجه گیری: تمرینات منتخب فیزیوبال در دوران بارداری می تواند روشی موثر برای افزایش قدرت عضلات کمری - خاجی و کاهش کمردرد زنان باردار باشد. اما نمی تواند بر میزان لوردوز موثر باشد، چرا که با پیشرفت بارداری افزایش وزن نیز بیشتر می شود و به نظر می رسد که افزایش وزن دلیل اصلی لوردوز باشد. همچنین انجام تمرینات فیزیوبال تاثیر قابل ملاحظه ای در انعطاف جانبی عضلات کمری - خاجی ندارد.

کلمات کلیدی:

زنان باردار، فیزیوبال، کمردرد، لوردوز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728153>

