

عنوان مقاله:

تفاوت زمان آغاز تمرینات اینترنسیک و یا اکسترنسیک بر ویژگی های مورفولوژیک عضلات منتخب پا

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 12، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

جعفر کتابچی - دانشجوی دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه بهداشت و طب ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران، تهران، ایران

فواد صیدی - دانشیار گروه بهداشت و طب ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

شیلا حقیقت - استادیار گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

یوسف مقدرس تبریزی - استادیار گروه بهداشت و طب ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: کف پای صاف یکی از شایع ترین مشکلات عضلانی اسکلتی بین کودکان و نوجوانان می باشد. مشخص نیست که آیا شروع تمرینات اصلاحی با عضلات عمقی یا اینترنسیک (Intrinsic Muscles) چه تفاوتی نسبت به شروع تمرینات با عضلات سطحی یا اکسترنسیک (Extrinsic Muscles) بر ویژگی های مورفولوژیک دو گروه عضلات کف پا دارد. لذا هدف از این مطالعه مقایسه تاثیر زمان آغاز تمرینات اینترنسیک و یا اکسترنسیک بر روی ویژگی های مورفولوژیک عضلات دورکننده شست یا آبداکتور هالوسیس (Abductor Hallucis) و ساقی خلفی یا تیبیالیس پوسترور (Tibialis Posterior) در نوجوانان مبتلا به کف پای صاف بود. روش بررسی: تعداد ۲۵ نوجوان پسر مبتلا به کف پای صاف به صورت تصادفی به دو گروه اینترنسیک (تعداد ۱۰ نفر، سن $10/8 \pm$ سال، قد $138/8 \pm$ سانتی متر، وزن $40/7 \pm$ کیلوگرم) و اکسترنسیک (تعداد ۱۲ نفر، سن $11 \pm 0/85$ سال، قد $143/1 \pm 6/14$ سانتی متر، وزن $42/25 \pm 9/05$ کیلوگرم) تقسیم شدند (سه نفر پس از گروه بندی مطالعه را ترک کردند. دو نفر از گروه اینترنسیک و یک نفر از گروه اکسترنسیک). گروه اینترنسیک به مدت شش هفته و گروه اکسترنسیک نیز به مدت شش هفته تمرینات اصلاحی عضلات مربوط به خود را دریافت کردند. پس از شش هفته، سطح مقطع عرضی و ضخامت عضلات آبداکتور هالوسیس (عضله منتخب اینترنسیک) و تیبیالیس پوسترور (عضله منتخب اکسترنسیک) توسط دستگاه سونوگرافی اندازه گیری شد. به منظور ارزیابی کف پای صاف از آزمون افت استخوان ناوی (Navicular Drop Test) استفاده شد و معیار ورود نمرات بیش از $0/8$ در نظر گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های کولموگروف اسمیرنوف و تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر استفاده شد و در تمامی آزمون ها سطح معنی داری $p < 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج نشان داد که شروع تمرینات اصلاحی کف پای صاف با عضلات اینترنسیک باعث بهبود ویژگی های مورفولوژیک عضله آبداکتور هالوسیس گردید (ضخامت عضلانی قبل $0/24 \pm 0/81$ و پس از شش هفته $0/37 \pm 0/91$ و سطح مقطع عرضی قبل $1/34 \pm 0/59$ و پس از شش هفته $1/59 \pm 0/80$)؛ هرچند آغاز تمرینات اصلاحی با عضله تیبیالیس پوسترور سبب کاهش ویژگی های مورفولوژیک عضله آبداکتور هالوسیس (ضخامت عضلانی قبل $0/23 \pm 0/73$ و پس از شش هفته $0/58 \pm 0/14$ و سطح مقطع عضلانی قبل $1/55 \pm 0/55$ و پس از شش هفته $1/52 \pm 0/29$) گردید. در گروه تمرینات اکسترنسیک، اثر تعاملی معنادار بود ($p = 0/034$) به این معنی که تمرینات اکسترنسیک می تواند باعث اثرات منفی روی مورفولوژی عضله آبداکتور هالوسیس گردد. نتیجه گیری: می توان بیان کرد که احتمالاً آغاز تمرینات اصلاحی با عضلات اکسترنسیک می تواند سبب تضعیف عضلات اینترنسیک نظیر عضله آبداکتور هالوسیس گردد. نتایج این مطالعه نشان داد که اصول نروفیزیولوژیکال ناحیه مرکزی تنه می تواند همراستا با اصول نروفیزیولوژیکال (Neurophysiological Principles) ناحیه مرکزی پا باشد. به همین دلیل بهتر است ابتدا تمرینات کف پای صاف را با عضلات اینترنسیک آغاز کرده و پس از بهبود قدرت و فعالیت این عضلات، تمرینات اکسترنسیک را ...

کلمات کلیدی:

کف پای صاف، عضلات اینترنسیک، عضله آبداکتور هالوسیس، عضله تیبیالیس پوسترور عضلات اکسترنسیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1732552>



