

عنوان مقاله:

اثر بخشی نواربندی و ورزش های قدرتی کوادریسپس و کششی همسترینگ بر سندرم درد پاتلوفمورال: کارآزمایی بالینی تصادفی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، دوره 31، شماره 197 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

غلام رضا پرتوی - *Assistant Professor, Department of Sports Medicine, Faculty of Medicine, Mazandaran University - Medical Sciences, Sari, Iran*

سلیمان غفاری - *Associate Professor, Orthopedic Research Center, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran*

رضا علی محمدپور - *Associate Professor, Department of Biostatistics, Faculty of Medicine, Mazandaran University of - Medical Sciences, Sari, Iran*

زهرا مدنی - *Assistant Professor, Department of Sports Medicine, Faculty of Medicine, Mazandaran University Medical - Sciences, Sari, Iran*

هانیه ادیب - *Assistant Professor, Department of Sports Medicine, Faculty of Medicine, Mazandaran University Medical - Sciences, Sari, Iran*

علی اکبر محمودی - *Assistant Professor, Department of Sports Medicine, Faculty of Medicine, Mazandaran University of - Medical Sciences, Sari, Iran*

رضا دریجانی - *Resident in Sports Medicine, Student Research Committee, Faculty of Medicine, Mazandaran University - of Medical Sciences, Sari, Iran*

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: تقریباً نیمی از دردهای غیر اختصاصی زانو به سندرم درد پاتلوفمورال (PFPS) نسبت داده می شود. تاکنون اثرات انواع متفاوت درمان های ترکیبی با تمرینات ورزشی و نواربندی و بهینه نمودن متغیرهای تمرینی در آن مورد بررسی قرار نگرفته است. لذا این مطالعه با هدف بررسی اثر بخشی ترکیب تمرین های ورزشی قدرتی کوادریسپس، کششی همسترینگ و نواربندی بر درد و پیامد های عملکردی PFPS انجام شد. مواد و روش ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده تعداد ۶۰ بیمار مرد ۲۰ تا ۵۰ سال مبتلا به سندرم درد پاتلوفمورال انتخاب شده و به صورت تصادفی در چهار گروه درمان ترکیبی به مدت ۸ هفته جای گرفتند. گروه ها شامل ۱) ورزش قدرتی کوادریسپس و نواربندی، ۲) ورزش کششی همسترینگ و نواربندی، ۳) ورزش قدرتی کوادریسپس و ورزش کششی همسترینگ، ۴) ورزش قدرتی کوادریسپس، کششی همسترینگ و نواربندی بود. ارزیابی درد و پیامدهای عملکردی قبل و بلافاصله بعد از درمان با استفاده از مقیاس VAS، مقیاس KOOS و تست FMWT ارزیابی شدند. داده های مطالعه با نرم افزار آماری SPSS۲۰ آنالیز شدند. یافته ها: در تمامی گروه ها، پس از درمان نسبت به ابتدای مطالعه، کاهش معنادار میانگین نمرات VAS و افزایش معنادار میانگین نمرات KOOS و تست FMWT یافت شد. البته افزایش نمره تست FMWT در گروه چهارم معنادار نبود. استنتاج: ترکیب آموزش ورزش قدرتی کوادریسپس و کششی همسترینگ موجب بهبود بیماری در هر چهار گروه شد. همچنین با توجه به عدم تفاوت معنادار در نتایج این چهار گروه، به نظر می رسد که ترکیب دو روش درمانی اثری مشابه ترکیب سه روش درمانی دارد. شماره ثبت کارآزمایی بالینی: IRCT۰۹۱۸۴۰۸۰۱۴۰۷۰۸۲۰۱۴۰۷

کلمات کلیدی:

,patellofemoral pain syndrome, taping, quadriceps strength, hamstring stretching exercise, clinical trial

سندرم درد پاتلوفمورال، نواربندی، ورزش قدرتی کوادریسپس، ورزش کششی همسترینگ، کارآزمایی بالینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1785186>

