

عنوان مقاله:

تاثیر کوتاه مدت دو نوع تمرین ثبات دهنده ستون فقرات بر آزمون های تعادلی و محدوده ثباتی پویا در مردان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی

محل انتشار:

فصلنامه آرشیو توانبخشی، دوره 13، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

Zahra Ya'ghoubi

.Sedigheh Kahrizi - Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Mohammad Parnian-Pour

Esmail Ebrahimi-Takmajani

Soghra Faghih-Zadeh

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر، بررسی اثرات کوتاه مدت دو نوع تمرین ثباتی «داخل کشیدن شکم» و تمرین «انقباض همزمان عضلات شکم» روی پارامترهای سیستم ثباتی بیودکس در مردان مبتلا به کمردرد غیراختصاصی تکرارشونده بود. روش بررسی: این تحقیق از نوع کارآزمایی بالینی و به صورت موردی-شاهدی بر روی ۳۰ مرد مبتلا به کمردرد غیراختصاصی تکرارشونده که به صورت ساده و در دسترس انتخاب و تصادفی به ۳ گروه کنترل (۱۰ نفر) و ۲ گروه مورد (۱۰ نفر) تقسیم شدند، انجام گرفت. قبل و بلافاصله بعد از تمرینات، شاخص های ثباتی تعادل دینامیک (کلی، قدامی-خلفی و داخلی-خارجی) و محدوده ثباتی پویا توسط سیستم ثباتی بیودکس اندازه گرفته شد. داده های حاصل با استفاده از آنالیز متقاطع و تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون دانشجویی مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. یافته ها: نتایج ما نشان داد که غیر از شاخص داخلی-خارجی، افراد گروه مورد نسبت به گروه کنترل، در شاخص های تعادلی بهبود نشان دادند. در گروهی با انجام تمرین «انقباض همزمان عضلات شکم»، در هر دو سطح سفتی ۸ و ۳، کاهش شاخص ها، معنادار بود ($P < 0.05$). محدوده ثباتی پویا، در هر دو گروه مورد با تمرین فرو بردن شکم ($P = 0.001$) و تمرین هم انقباضی شکم ($P = 0.01$) افزایش معناداری داشت. نتیجه گیری: طبق یافته های این مطالعه، بازآموزی یک جلسه ای، بر روی بهبود فعالیت عضلات و متعاقب آن، بهبود تعادل تاثیرگذار است.

کلمات کلیدی:

Stabilization exercise, Abdominal hollowing, Abdominal bracing, Biodex stability system

تمرینات ثبات دهنده، داخل کشیدن شکم، انقباض هم زمان عضلات شکم، سیستم تعادلی بیودکس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1849823>

