

عنوان مقاله:

بررسی مقایسه ای اثر کشش به روش های هارمونیک و پی.ان.اف

محل انتشار:

فصلنامه آرشيو توانبخشي، دوره 6، شماره 4 (سال: 1384)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

Hassan Shakeri - Department of Physiotherapy

Esmaeil Ebrahimi

Mahyar Salavati

Hossein Karimi

خلاصه مقاله:

هدف: افزایش انعطاف پذیری و کاهش سفتی عضله، از دیدگاه متخصصین توانبخشی و طب ورزشی اهمیت زیادی دارد. در فیزیوتراپی و تربیت بدنی، برای مقابله با کوتاهی عضلات روش های متعددی وجود دارد. هدف این مطالعه، مقایسه اثر کشش به روش های پی ان اف و هارمونیک بر انعطاف پذیری عضله چهار سرران است. روش بررسی: این پژوهش، به روش مداخله ای تجربی (کار آزمایشی بالینی تصادفی) انجام شده است. تعداد ۴۵ نفر دانشجوی در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال، به روش نمونه گیری آسان (Sample of Convenience) انتخاب شدند و در سه گروه ۱۵ نفره هارمونیک، پی.ان.اف و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها بدون اختلالات دردناک کمر و اندام تحتانی در شش ماه قبل از شرکت در تحقیق بودند. عضله چهار سرران آنها نسبتاً کوتاه بود (۲۰ درجه کمبود در تست اکستانسیون فعال زانو AKE) و سابقه فعالیت ورزشی حرفه ای نداشتند. متغیرهای مورد بررسی عبارتند از سفتی عضله و طول همسترینگ که زاویه پویلیته در تست AKE شاخص آن است. در یک مطالعه مقدماتی، تکرار پذیری اندازه گیری این دو متغیر مورد تایید قرار گرفت و سپس افراد گروه هارمونیک به روش هارمونیک و افراد گروه پی ان اف به روش پی ان اف به مدت ۶ هفته تحت تمرینات کششی قرار گرفتند. رژیم تمرین ۵ دقیقه در روز و سه روز در هفته بود. در مورد گروه کنترل اقدام خاصی صورت نگرفت. یافته ها: در این مطالعه مشخص شد که طول همسترینگ در اثر هر دو روش کشش، دارای تغییرات معنی داری بود (در هر دو مورد $P > 0.001$) ولی تغییرات گروه کنترل معنی دار نبود. تفاوت بین میزان تغییرات ناشی از دو روش کشش، از نظر آماری معنی دار نبود. اندازه سفتی عضله فقط در گروه هارمونیک دارای تغییر معنی دار بود ($P > 0.03$). نتیجه گیری: یافته های این تحقیق نشان می دهند که هر دو روش هارمونیک و پی ان اف به یک اندازه در افزایش طول همسترینگ موثر هستند، و روش هارمونیک می تواند به عنوان جایگزین روش های دیگر کشش مورد استفاده قرار بگیرد. شاید روش هارمونیک بهتر از روش پی ان اف باشد، زیرا همان گونه که ذکر شد اندازه سفتی فقط در این گروه تغییرات معنی داری داشته است؛ یعنی نه تنها طول عضله افزایش می یابد بلکه تغییرات چشمگیر بیومکانیکی در عضله در اثر این روش ایجاد می شود که نمود این تغییرات کاهش سفتی در این گروه است؛ و شاید افزایش طول در گروه پی.ان.اف تغییرات واقعی در انعطاف پذیری نبوده و فقط تحمل افراد به کشش زیاد شده است.

کلمات کلیدی:

Stretch, P.N.F, Harmonic techniques, Hamstring, انعطاف پذیری، همسترینگ، کشش پی.ان.اف، روش هارمونیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1854155>

