

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات مقاومتی ۸ هفته ای بر کاهش شیوع علائم اختلالات اسکلتی - عضلانی (MSDS)

محل انتشار:

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دوره 6، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سیدتقی میرمحمدی - PhD in Occupational Health, Assistant Professor of Occupational Health, School of Public Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

سیدعلی اکبر محمودی - PhD in Exercise Physiology, Assistant Professor of Sports Medicine, School of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

مرتضی نجبائی - MSc in Ergonomics, School of Public Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

مریم سلمانی سراجی - Msc of Biostatistics, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of Health, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran

موسی فرمانبر - MSc in Health Education and Health Promotion, Mashhad University of Medical Sciences, Mashhad, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: کم تحرکی و مشکلات ضعف عضلانی، اختلالات اسکلتی-عضلانی را در بسیاری از افراد افزایش می دهد. هدف این مطالعه بررسی تاثیر ۸ هفته تمرینات مقاومتی بر کاهش شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی در نواحی گردن، شانه ها، مچ، دست ها و کمر معلم های شهر بردسکن است. روش کار: ابتدا ۳۸۴ معلم شهر بردسکن به روش تصادفی انتخاب شدند و پرسش نامه های دموگرافیک و نوردیک برای همه تکمیل شد. سپس شیوع علائم اختلالات مذکور در هر یک از اندام های مدنظر ارزیابی شد و با توجه به معیارهای ورود، افراد واجد شرایط ورود به مطالعه شناسایی (۸۰ نفر) و در دو گروه آزمون و کنترل با نسبت برابر قرار داده شدند. برای تخصیص تصادفی گروه ها از فرم های نام گذاری شده A (آزمون) و B (کنترل) استفاده شد. ۲۴ ساعت قبل از شروع مداخله، پرسش نامه نوردیک برای هر دو گروه تکمیل شد. بعد از اتمام دوره دوماهه مداخله و ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین، مجددا پرسش نامه نوردیک برای هر دو گروه تکمیل شد. برای مقایسه نتایج از آزمون آماری معادلات برآوردی تعمیم یافته (GEE) استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد تمرینات مقاومتی بر میزان کاهش شیوع علائم اختلالات اسکلتی-عضلانی اندام های گردن، شانه ها، مچ، دست ها و همچنین نشیمنگاه و کمر معلمان مدارس نسبت به یک سال و دو ماه گذشته تاثیر قابل توجهی نداشته است (۰/۰۵)

کلمات کلیدی:

Musculoskeletal disorders, Nordic standard questionnaire, Physical activity (sport), Resistance exercise, Work-related musculoskeletal disorders

اختلالات اسکلتی-عضلانی، اختلالات اسکلتی-عضلانی ناشی از کار، پرسشنامه نوردیک، تمرینات مقاومتی، فعالیت فیزیکی (ورزش)

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1863694>



