

عنوان مقاله:

آیا رفتار الاستیک بدن با عوامل خطرزای آسیب های اسکلتی-عضلانی حین فرود ارتباط دارد؟

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 15، شماره 35 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

مجتبی عشرستاقی - گروه طب ورزشی پژوهشگاه علوم ورزشی

حیدر صادقی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران

الهام شیرزاد - استادیار بهداشت و طب ورزشی، دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

رفتار و ویژگی الاستیک ساختارهای بدن انسان، نقشی بالقوه در چگونگی انتقال نیرو و غلبه بر اغتشاشات خارجی وارد بر بدن دارد و به این ترتیب می تواند نقشی تعیین کننده در پیشگیری از بروز آسیب های اسکلتی-عضلانی داشته باشد. هدف از پژوهش حاضر، سنجش ارتباط میان رفتار الاستیک بدن با عوامل خطرزای آسیب های اسکلتی-عضلانی حین فرود تک پا بود. ۳۰ مرد جوان سالم آزمون های هایپینگ را برای تعیین رفتار الاستیک بدن و آزمون فرود تک پا را برای تعیین عوامل خطرزای آسیب، روی یک صفحه نیرو و در برابر دوربین سرعت-بالا انجام دادند. سفتی پا به عنوان یکی از مهم ترین متغیرهای تعیین کننده رفتار الاستیک بدن و زمان رسیدن به پایداری، فلکشن و والگوس زانو به عنوان عوامل خطرزای آسیب، محاسبه شدند و ارتباط آنها از طریق آزمون همبستگی پیرسون تعیین گشت. ضرایب همبستگی معنادار مثبت بین سفتی پا و زاویه فلکشن اولیه و نهایی زانو حین فرود مشاهده شد اما هیچ ارتباط معناداری بین سفتی پا با والگوس زانو وجود نداشت. روابط معنادار مثبت بین سفتی پا و زمان رسیدن به پایداری در راستای آنتریوپوستریور، دیگر یافته این پژوهش بود. بر اساس یافته های پژوهش حاضر، به نظر می رسد اگرچه سفتی پای بالا به عنوان عاملی مهم برای موفقیت در برخی عملکردهای حرکتی نظیر دویدن شناخته می شود، اما می تواند اجرای صحیح تکنیک فرود را با اختلال مواجه سازد و رسیدن به شرایط پایدار در راستای آنتریوپوستریور را به تأخیر اندازد. اجرای تمرینات تخصصی به منظور اصلاح تکنیک فرود یا تعدیل سفتی پا و بهینه سازی رفتار الاستیک بدن، می تواند در پیشگیری از آسیب های اسکلتی-عضلانی اندام تحتانی نظیر آسیب ACL موثر باشد.

کلمات کلیدی:

رفتار الاستیک، سفتی پا، هایپینگ، عوامل خطرزا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1876993>

