

## عنوان مقاله:

اثر و ماندگاری هشت هفته تمرینات اختصاصی شروث بر زاویه کاب، انعطاف پذیری کتف و کیفیت زندگی نوجوانان دختر مبتلا به اسکولیوز ایدیوپاتیک

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 26

## نویسندگان:

علی شفیع زاده - استادیار رفتار حرکتی علوم ورزشی دانشگاه شهرکرد

فاطمه افشانی - دانشگاه شهرکرد، شهرکرد، ایران

بهنام قاسمی - عضو هیئت علمی دانشگاه شهرکرد

بنفشه محمدی - گروه علوم ورزشی - دانشکده ادبیات و علوم انسانی - دانشگاه شهرکرد

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر اثر و ماندگاری ۸ هفته تمرینات اختصاصی شروث بر زاویه کاب، انعطاف پذیری کتف و کیفیت زندگی نوجوانان دختر ۱۲-۱۵ سال مبتلا به اسکولیوز ایدیوپاتیک بود. جامعه پژوهش دانش آموزان دختر ۱۲-۱۵ سال مدارس دخترانه دوره اول متوسطه ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهر اصفهان بودند که پس از غربالگری اولیه ۳۰ نفر از آنان که شرایط ورود به پژوهش را داشتند داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. آزمودنی ها به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. زاویه کاب و تقارن-زوائد آخرومی شانه ها با روش فتوگرامتری، زاویه تحتانی کتف با مترنوار، میزان چرخش خارجی کتف با گونیامتر و کیفیت زندگی آزمودنی ها با پرسشنامه کیفیت زندگی اختصاصی نوجوان اسکولیوتیک؛ قبل از شروع تمرین، پس از ۸ هفته تمرین و دو هفته پس از اتمام تمرینات اندازه گیری شد. گروه تجربی ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه به مدت ۵۰ دقیقه برنامه تمرینات اصلاحی شروث را اجرا کردند. داده ها از طریق تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری های تکراری درون و بین گروهی و با نرم افزار SPSS در سطح خطای ۰/۰۵ تحلیل شد. نتایج نشان داد پس از هشت هفته تمرینات شروث بین گروه تجربی و کنترل در زاویه کاب، چرخش-خارجی کتف و کیفیت زندگی تفاوت معنی داری وجود داشت ( $p=0/01$ ) و تفاوت معناداری بین پس آزمون با آزمون پیگیری گروه تجربی در هیچ یک از متغیرها وجود نداشت ( $p=0/01$ ). در نهایت تمرینات شروث بر بهبود راستای ستون فقرات، انعطاف پذیری کتف و کیفیت زندگی نوجوانان دختر ۱۲-۱۵ سال دارای اسکولیوز غیرساختاری موثر بود و این اثر حداقل تا دو هفته ماندگاری داشت. بنابراین استفاده از این تمرینات در برنامه های اصلاحی و توانبخشی نوجوانان دارای اسکولیوز توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات شروث، اسکولیوز، انعطاف پذیری کمر بند شانه، نوجوانان، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1876996>

