

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ثبات مرکزی در سطح پایدار و ناپایدار بر عملکرد حسی- حرکتی مچ پا در ورزشکاران مبتلابه بی ثباتی مزمن مچ پا

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

سمیه علی زمانی - دانشجوی دانشگاه اصفهان

غلامعلی قاسمی - گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان

شهرام لنجان نژادیان - دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

چکیده هدف از این مطالعه، بررسی اثرگذاری ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی روی سطوح پایدار و ناپایدار بر گشتاور عضلانی، حس عمقی و دامنه حرکتی دورسی فلکشن مچ پا در ورزشکاران مبتلابه بی ثباتی مزمن مچ پا بود. در این مطالعه نیمه تجربی، ۳۰ ورزشکار مبتلابه بی ثباتی مزمن مچ پا با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۰ نفره، تمرین در سطح ناپایدار، تمرین در سطح پایدار و کنترل قرار گرفتند. هر دو گروه تمرین در سطح ناپایدار و پایدار برنامه ی تمرینات ثبات مرکزی را به طور مشابه انجام دادند. از تحلیل واریانس یک راهه و مقایسه های چندگانه به روش هولم-بونفرونی برای ارزیابی داده ها استفاده شد ($p \leq 0.05$). یافته های مطالعه نشان داد، در تمام پارامترهای اندازه گیری شده، گروه تمرین در سطح ناپایدار نسبت به گروه های تمرین در سطح پایدار و کنترل تفاوت معناداری داشت ($p \leq 0.026$). همچنین نتایج نشان داد که، گروه تمرین در سطح پایدار، در پارامترهای گشتاور عضلانی و دامنه حرکتی دورسی فلکشن پیشرفت معناداری نسبت به گروه کنترل داشت ($p \leq 0.022$)، ولی بین حس عمقی گروه تمرین در سطح پایدار و گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت ($p = 0.54$). با توجه به نتایج بدست آمده به نظر می رسد انجام تمرینات ثبات مرکزی روی سطح ترامپولین تاثیر بیشتری در بهبود پارامترهای اندازه گیری شده در ورزشکاران مبتلابه بی ثباتی مزمن مچ پا داشت. بنابراین، انجام این تمرینات به عنوان یک گزینه درمانی برای افراد مبتلابه بی ثباتی مزمن مچ پا توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

ناپایداری مزمن مچ پا، حس عمقی، ترامپولین، گشتاور عضلات

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1876997>

