

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تصویرسازی و اصلاحی بر الگوی فعالیت عضلات منتخب کمری لگنی افراد دارای سندروم هایپراکستنشن کمری

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 13، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مریم قربانی - Ph.D. Corrective Exercise and Sports Pathology, Pardis Alborz of Tehran University, Tehran, Iran

محمدحسین علیزاده - Professor of Faculty of Physical Education Tehran University, Tehran, Iran

مهدی شهبازی - Associate Professor of Faculty of Physical Education Tehran University, Tehran, Iran

هومن مینونژاد - Associate Professor of Faculty of Physical Education Tehran University, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندروم هایپراکستنشن کمری، جز دومین دسته شایع از سندروم های کمری است که موجب کاهش ارتفاع دیسک به همراه تنگ شدن سوراخ بین مهره ای ناحیه کمری می گردد. هدف از این مطالعه تاثیر تمرینات (تصویر سازی ذهنی و اصلاحی) بر سندروم هایپراکستنشن کمری و الگوی فعالیت الکترومایوگرافی عضلات منتخب کمری - لگنی در حرکت هایپراکستنشن ران بود. روش کار: بیست و چهار زن مبتلا به ناهنجاری هایپراکستنشن کمری در دامنه سنی ۳۰-۴۰ سال، غیر ورزشکار و بدون آسیب و جراحی در ناحیه کمری در دو گروه تمرینات ترکیبی (اصلاحی و تصویرسازی ذهنی) و اصلاحی قرار گرفتند. گروهها به مدت شش هفته و هفته ای سه جلسه به تمرینات پرداختند. لوردوز کمری، قدرت عضلات شکمی، سרینی بزرگ و فعالیت الکترومایوگرافی عضلات منتخب لگنی قبل و پس از مداخله اندازه گیری شد. یافته ها: آزمون t همبسته نشان داد که میزان درجه لوردوز کمری (گروه ترکیبی: $=00/0P$ ، گروه اصلاحی: $=00/0P$) در بین دو گروه تمرینی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش معنی دار داشت و میزان قدرت عضله سרینی بزرگ (گروه ترکیبی: $=00/0P$ ، گروه اصلاحی: $=01/0P$) و عضلات شکمی (گروه ترکیبی: $=00/0P$ ، گروه اصلاحی: $=03/0P$) در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معنی دار یافت و نرخ فعالیت عضلات سרینی بزرگ ($=01/0P$) و عرضی شکمی ($=03/0P$) در گروه ترکیبی (تصویرسازی حرکتی و اصلاحی) در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معنی دار یافت و نرخ فعالیت عضله سרینی بزرگ در گروه اصلاحی ($=03/0P$) در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معنی دار یافت و نرخ فعالیت عضلات بازکننده کمری (گروه ترکیبی: $=00/0P$ ، گروه اصلاحی: $=02/0P$) و راست رانی (گروه ترکیبی: $=01/0P$ ، گروه اصلاحی: $=00/0P$) در بین دو گروه در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش معنی دار یافت. همچنین آزمون t مستقل نشان داد که بین دو روش تمرینی اختلاف معنی دار وجود نداشت ($P \geq 05/0$). نتیجه گیری: یافته نشان داد که تمرینات تصویرسازی ذهنی اصلاحی در کاهش ناهنجاری هایپراکستنشن کمری و تغییر فعالیت عضلات کمری لگنی موثر بوده، پیشنهاد می شود از این نوع تمرینات که نوع متفاوتی از برنامه های اصلاحی است با هدف تغییر نرخ فعالیت عضلانی کمری لگنی و در نتیجه اصلاح قوس کمری افزایش یافته بهره گرفت.

کلمات کلیدی:

Corrective Exercise, Pelvic Muscles, Mental Exercise, Lumbar Lordosis

تمرینات اصلاحی، عضلات کمری لگنی، تمرین ذهنی، لوردوز کمری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1887769>



