

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین درمانی در آب بر میزان استقامت عضلات اکستنسوری تنه در مردان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، دوره 8، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مهدی مهجور - دانشگاه فردوسی مشهد

سید علی اکبر هاشمی جواهری - دانشگاه فردوسی مشهد

ناهید خوشرفتار یزدی - دانشگاه فردوسی مشهد

کاظم نوروزی - دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: استقامت و قدرت عضلات پاراسپاینال کمری نقش مهمی را در ثبات و تحرک ستون فقرات بازی می‌کنند. به نظر می‌رسد افرادی که دچار ضعف در این عضلات هستند دارای مشکلات زیادی از جمله بی ثباتی و درد در ناحیه ستون فقرات کمری باشند. بنابراین، هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرینات در آب بر استقامت عضلات اکستنسور تنه در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی است. مواد و روش کار: در این تحقیق نیمه تجربی ۳۰ مرد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی با دامنه سنی بین ۲۰-۳۵ به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. سپس به گروه تجربی ۲۴ جلسه برنامه تمرین در آب (به مدت ۶ هفته و در هفته ۴ جلسه و هر جلسه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه) ارائه شد. شدت درد با استفاده از پرسشنامه استاندارد کیوبک و استقامت عضلات کمری با استفاده از تست سورنسن اندازه‌گیری و ثبت شد. برای آنالیز داده‌ها از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ و آزمونهای t همبسته و مستقل استفاده شد. یافته‌ها: نتایج نشان داد که تمرینات در آب باعث کاهش معنی‌داری در شدت درد و همچنین افزایش استقامت عضلات اکستنسور کمری در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی می‌شود ($P < 0.05$). نتیجه‌گیری: بیماران مبتلا به کمر درد مزمن غیراختصاصی دارای درجه کمتری از استقامت در عضلات اکستنسور تنه نسبت به افراد سالم برخوردارند. در نتیجه احتمالاً این بیماران بتوانند با انجام تمرینات در آب استقامت عضلات کمری شان را افزایش دهند و از این طریق، میزان درد کمر و ناتوانی عملکردی خود را در فعالیت‌های مختلف روزمره بهبود بخشند. واژه‌های کلیدی: تمرین در آب، کمردرد مزمن غیراختصاصی، شدت درد، استقامت عضلانی

کلمات کلیدی:

Water exercise, chronic nonspecific low back pain, Pain intensity, muscular endurance

تمرین در آب، کمردرد مزمن غیراختصاصی، شدت درد، استقامت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1889542>

