

## عنوان مقاله:

مقایسه هشت هفته تمرینات اصلاحی با تاخر تمرینات کششی، تقویتی بر وضعیت بدنی و الگوهای حرکتی زنان مبتلا به سندرم متقاطع تحتانی

## محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 12، شماره 3 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

سمیه رضایی - دانشجوی کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی - امدادگری، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سیدکاظم موسوی ساداتی - استادیار رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

عبدالرسول دانشجو - استادیار بیومکانیک آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف: سندرم متقاطع تحتانی (Lower Cross Syndrome; LCS) بیشترین فراوانی را بین زنان دارد، به همین منظور مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر تیلت قدامی لگن، لوردوز کمری و الگوهای حرکتی زنان مبتلا به سندرم متقاطع تحتانی انجام شد. روش بررسی: جهت انجام این مطالعه ۳۰ زن میانسال (۳۰-۲۰ سال) مبتلا به LCS به صورت هدفدار انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابتدا در مورد تمرینات و همچنین آزمون های مطالعه حاضر به افراد توضیح داده شد. از آزمون های غربالگری حرکتی عملکردی (Functional Movement Screen; FMS) و نه آزمون (Nine Test)، تیلت ستج (Palpation Meter; PALM) و خط کش منعطف به ترتیب جهت بررسی الگوهای حرکتی، میزان تیلت لگن (Pelvic Inclination; PI) و لوردوز کمری زنان استفاده شد. آزمودنی های گروه تمرینی به مدت هشت هفته تمرینات اصلاحی را انجام دادند. گروه کنترل نیز به فعالیت روزمره خود پرداختند. تمرینات تحت نظارت متخصص حرکات اصلاحی انجام شد. پس از اتمام دوره، از همه آزمودنی ها در تمامی متغیرهای پژوهش همانند پیش آزمون، ارزیابی مجدد به عمل آمد. همه ی افراد با داشتن کارت مختص به تجویز واکسن کرونا در این مطالعه شرکت کردند. جهت بررسی تفاوت بین گروهی و درون گروهی به ترتیب از آزمون کوواریانس (Covariance) و تی وابسته (Paired T-test) با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد، سطح معنی داری در مطالعه حاضر کمتر از ۰/۰۵ می باشد. یافته ها: نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان دهنده اثر اعمال برنامه تمرینی اصلاحی بر کاهش میزان تیلت لگن ( $p < 0/01$ )، میانگین پیش آزمون:  $1/50 \pm 15/46$ ، میانگین پس آزمون:  $1/59 \pm 7/86$ ، میزان لوردوز کمری ( $p < 0/01$ )، میانگین پیش آزمون:  $4/79 \pm 56/40$ ، میانگین پس آزمون:  $1/49 \pm 17/33$ ، آزمون های غربالگری FMS ( $p < 0/01$ )، میانگین پیش آزمون:  $13/06 \pm 1/53$ ، میانگین پس آزمون:  $18/20 \pm 1/26$  و نه تست ( $p < 0/01$ )، میانگین پیش آزمون:  $17/07 \pm 1/97$ ، میانگین پس آزمون:  $22/26 \pm 2/43$  بوده است. نتیجه گیری: به صورت کلی نتایج مطالعه حاضر نشان دهنده تاثیر تمرینات منتخب اصلاحی بر کاهش میزان زوایای تیلت لگن و لوردوز کمری و بهبود نتایج آزمون های غربالگری عملکردی در زنان مبتلا به LCS بوده است. بر این اساس استفاده از برنامه تمرینی اصلاحی کششی - مقاومتی در جهت کاهش میزان زوایای تیلت لگن و لوردوز و به صورت کلی پیشگیری از کمردرد در آینده پیشنهاد می شود.

## کلمات کلیدی:

تیلت لگن، لوردوز، FMS، نه تست، سندرم متقاطع تحتانی، زنان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1919285>

