

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین ورزشی پای کوتاه (SFE) بر تعادل ایستای جوانان مبتلا به بی ثباتی مزمن مچ پا

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی دانشجویان علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

امیرحسین قنبریان تودشکی - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه خوارزمی، ایران

زهرا گرامی پور - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه اراک، ایران

## خلاصه مقاله:

این مطالعه با هدف بررسی تاثیر تمرین ورزشی پای کوتاه (SFE) بر تعادل ایستا در جوان مبتلا به بی ثباتی مزمن خفیف مچ پا (CAI) بود. روش این تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه بود جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه جوانان ۲۴ تا ۳۰ سال مبتلا به بی ثباتی مزمن خفیف مچ پا مراجعه کننده مراکز فیزیولوژی شهر کرج بودند که با استفاده از روش نمونه گیری تصادفی هدمند تعداد ۲۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند شرکت کنندگان به صورت تصادفی در گروه مداخله (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. روش تمرین ورزشی پای کوتاه، سر استخوان ها کف پا را روی زمین و به سمت پاشنه می کشد. و سپس با به مدت ۵، ۱۰ و ۱۵ ثانیه انقباض عضلانی پا نگه می دارد. مداخله بر روی گروه آزمایش ۵ بار در هفته در طول ۲ هفته و به مدت ۲۵ دقیقه در روز انجام شد. در یک جلسه، ۴ ست با توجه به ۳ نوع زمان نگهداری انقباض عضلانی اجرا شد. تمامی افراد از نظر تعادل ایستا قبل و بعد از مداخله اندازه گیری شدند. نتایج نشان داد که در حالت درون گروهی گروه آزمایش از نظر تعادل ایستا تفاوت معنی داری داشت ( $p < 0/05$ ). در مقایسه بین گروه ها، گروه مداخله نیز از نظر تعادل ایستا با گروه کنترل تفاوت معنی داری داشت ( $p < 0/05$ ). براساس نتایج این تحقیق می توان گفت تمرین ورزشی پای کوتاه روشی موثر برای بهبود تعادل ایستای افراد مبتلا به بی ثباتی مزمن خفیف است و می توان از آن برای مداخله غیر جراحی در بهبود تعادل ایستای افراد مبتلا به بی ثباتی مزمن خفیف استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

مزمن، مچ پا، بی ثباتی، پا، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943073>

