

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرینات زنجیره بسته به همراه کینزیوتیپ و زنجیره بسته و باز بر میزان درد و دامنه حرکتی پس از عمل جراحی بازسازی رباط صلیبی قدامی)

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی، تغذیه و پژوهش های نوین روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 40

نویسنده:

میلااد قلع جهی - فوق لیسانس تربیت بدنی علوم ورزشی گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اصفهان واحد خوراسگان

خلاصه مقاله:

آسیبهای مفصل زانو، خصوصاً آسیب ACL یکی از شایعترین آسیبهای ورزشی میباشد. پژوهش حاضر به بررسی تاثیر ۸ هفته تمرینات زنجیر بسته به همراه کینزیوتیپ و زنجیره بسته و باز بر میزان درد و دامنه حرکتی پس از عمل جراحی بازسازی لیگامنت صلیبی قدامی پرداخت. آزمودنیهای این تحقیق شامل ۳۰ ورزشکار مبتلا به پارگی ACL که جراحی انجام دادند بهصورت هدفمند و در دسترس انتخاب شده و به دو گروه تمرینات زنجیره بسته (سن: ۶/۲۵±۳/۴ سال، وزن: ۷/۷۰±۸/۶ کیلوگرم، قد: ۱/۷۲±۱/۰ متر) و گروه کنترل (سن: ۶/۲۶±۶/۶ سال، وزن: ۴/۷۱±۷/۴ کیلوگرم، قد: ۱/۷۱±۰/۰۴ متر) تقسیم شدند. برای جمعآوری اطلاعات دموگرافیک و اطلاعات در مورد سابقه آسیب از پرسشنامه و برای اندازهگیری دامنه حرکتی از گونیامتر و همچنین برای اندازه گیری تعادل، از تست Y و برای ارزیابی میزان درد آزمودنیها از پرسش نامه اندازه گیری شدت بصری درد استفاده شد. تجزیه و تحلیل دادهها در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و از آزمون ANOVA برای دادههای تکراری نتایج به دست آمده بین گروههای تحقیق در سطح معنیداری $P < 0.05$ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین دامنه حرکتی زانو ($p < 0.05$) تعادل ($p < 0.05$) و میزان درد ناحیه زانو ($p < 0.05$) بین پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد. نتایج کلی این تحقیق نشان داد که انجام تمرینات زنجیره بسته برای ورزشکاران زن مبتلا به ACL موجب کاهش معنی داری در میزان درد و افزایش دامنه حرکتی و بهبود تعادل میشود که از دلایل احتمالی آن میتواند این موضوع باشد که تمرینات زنجیره بسته با افزایش قدرت، انعطاف پذیری، ثبات و کنترل عصبی عضلانی و اصلاح الگوی حرکتی موجب افزایش تعادل، کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی در این بیماران میشود.

کلمات کلیدی:

تمرین زنجیره بسته، ACL، درد، دامنه حرکتی، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2029276>

