

عنوان مقاله:

بررسی اثر هشت هفته تمرین عصبی عضلانی زانو بر وضعیت زانو در نوجوانان مبتلا به زانوی پراتنزی در حرکت برشی

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محمدعلی سربازی زرنیدی - کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان

سعیده ایلاقی حسینی - بیومکانیک ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان

خلاصه مقاله:

ناهنجاری زانوی پراتنزی باعث برهم خوردن راستای طبیعی زانو می شود. افراد دارای این ناهنجاری ممکن است در معرض خطر بیشتر آسیب طی فعالیت های ورزشی خود باشند. یکی از حرکات شایع در آسیب های غیربرخوردی، حرکت برشی می-باشد. به نظر می رسد بتوان فشار بر بافت نرم مفصل زانو را در حرکت برشی با بهبود راستای زانو توسط تمرینات اصلاحی موضعی و عصبی عضلانی کاهش داد. بنابراین هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات اصلاحی موضعی و تمرینات عصبی عضلانی بر راستای زانو در پسران دارای زانوی پراتنزی در حرکت برشی می باشد. ۳۶ نفر از دانش آموزان پسر دارای زانوی پراتنزی مدارس مقطع متوسطه دوره دوم شهر تهران انتخاب شدند و در سه گروه (تمرین اصلاحی موضعی، تمرین عصبی عضلانی و کنترل) قرار گرفتند. سینماتیک زانوی داوطلبان با دستگاه تجزیه و تحلیل حرکت در اجرای حرکت برشی، اندازه گیری شد. نتایج نشان داد که تمرینات اصلاحی موضعی نسبت به گروه کنترل باعث کاهش معنی دار زاویه والگوس به مقدار ۷/۱۱ درجه در صفحه فرونتال شده است ($P=0.05/0$). همچنین تمرینات عصبی عضلانی نسبت به گروه کنترل باعث کاهش معنی دار زاویه والگوس به مقدار ۹/۱۵ درجه در صفحه فرونتال شده است ($P=0.001/0$) ولی بین دو نوع تمرین عصبی-عضلانی و اصلاحی موضعی تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P=0.272/0$). هر چند دو نوع تمرین بر کاهش زاویه والگوس زانو اثر داشتند اما با توجه به مدت زمان کوتاه تمرین تفاوت معنی داری بین دو روش تمرین مشاهده نگردید.

کلمات کلیدی:

تمرین عصبی عضلانی زانو، زانوی پراتنزی، حرکت برشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2036236>

