

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر میزان دردهای اسکلتی - عضلانی دانش آموزان ۱۵-۱۳ ساله: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 26، شماره 3 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

علی شفیع زاده - Assistant Professor of Motor Development and Learning, Department of Sports Science, Faculty of Literature and Humanities, Shahrekord - University, Shahrekord, Iran

فرهاد شوری - M.Sc in Sports Injuries and Corrective Exercises, Department of Sport Science, Faculty of Literature and Humanities, University Shahrekord, - Shahrekord, Iran

بهنام قاسمی - Associate Professor of Sports Injuries and Corrective Exercises, Department of Sport Science, Faculty of Literature and Humanities, - University Shahrekord, Shahrekord, Iran

سجاد باقریان - Assistant Professor of Sports Injuries and Corrective Exercises, Department of Sport Science, Faculty of Literature and Humanities, - University Shahrekord, Shahrekord, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: محدودیت های دوران پاندمی COVID-۱۹ سبب کاهش سطح فعالیت بدنی در گروه های مختلف سنی به ویژه دانش آموزان گردید. این مطالعه به منظور تعیین اثر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر میزان دردهای اسکلتی - عضلانی دانش آموزان ۱۵-۱۳ ساله انجام شد. روش بررسی: این کارآزمایی بالینی روی ۱۰۱ دانش آموز (۴۴ دختر و ۵۷ پسر) ۱۳ تا ۱۵ ساله دارای دردهای اسکلتی - عضلانی در اندام های مختلف در بندر ماهشهر استان خوزستان طی نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ انجام شد. نمونه ها بر اساس پرسشنامه غربالگری اسکلتی - عضلانی نوردیک نوجوانان انتخاب شدند و فقط پرسش اول این پرسشنامه که مربوط به وجود یا عدم وجود درد در هر یک از ۹ ناحیه از بدن (گردن، شانه، آرنج، دست، بالای کمر، پایین کمر، لگن، زانو و مچ پا) طی هفت روز گذشته بود؛ مورد بررسی قرار گرفت. به وجود درد امتیاز یک و به عدم وجود درد امتیاز صفر تعلق گرفت. آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه ۶۰ نفری کنترل و مداخله قرار گرفتند. گروه مداخله به مدت هشت هفته هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۴۰ دقیقه تمرینات اصلاحی را در منزل اجرا کردند و برای گروه کنترل مداخله ای صورت نگرفت. سپس میزان درد اسکلتی - عضلانی در نواحی گردن، شانه، بالای کمر، آرنج - بازو، مچ دست، پایین کمر، زانو و مچ پا در پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری مقایسه گردید. یافته ها: میانگین و انحراف معیار نمره کلی درد گروه مداخله و کنترل به ترتیب در پیش آزمون 0.41 ± 1.32 و 0.46 ± 1.33 در پس آزمون 0.08 ± 1.01 و 0.46 ± 1.34 و در آزمون پیگیری 0.36 ± 1.17 و 0.31 ± 1.11 تعیین شد. نتایج نشان داد هشت هفته تمرینات اصلاحی بر دردهای اسکلتی - عضلانی نواحی گردن، شانه، بالا و پایین کمر، آرنج، زانو، مچ دست و پا و لگن و ران دانش آموزان کاهش آماری معنی داری نشان داد ($P < 0.05$)؛ اما در آزمون پیگیری این بهبودی ماندگاری نداشت. نتیجه گیری: انجام تمرینات اصلاحی سبب کاهش دردهای اسکلتی - عضلانی نواحی گردن، شانه، بالا و پایین کمر، آرنج، زانو، مچ دست و پا و لگن و ران دانش آموزان ۱۵-۱۳ ساله می گردد و با توقف تمرینات ماندگار نیست.

کلمات کلیدی:

Exercise, Musculoskeletal Pain, Students, تمرین ورزشی، دردهای اسکلتی - عضلانی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2071474>



