

عنوان مقاله:

تأثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی بر شاخص های تعادلی در دانشجویان مبتلا به کمردرد مزمن

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سعید ایل بیگی - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند

لیلا نیک بین - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند

مهدی مهجور - کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

محمداسماعیل افضل پور - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

زمینه به اهداف: نقص در تعادل به از مهم ترین مشکلات کمردرد مزمن در افراد جوان و میان سال می باشند. هدف از این مطالعه بررسی اثرات شش هفته تمرین درمانی با تأکید بر تمرینات ثبات دهنده به شاخص های تعادلی در دختران دانشجو مبتلا به کمردرد مزمن می باشد. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی تعداد 20 دختر دانش دانشگاه بیرجند مبتلا به کمردرد مزمن با میانگین سن $0/31 \pm$ 24/11 به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات ثبات دهنده و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت شش هفته، هر هفته سه جلسه و جلسه حدود 45 دقیقه تحت درمان قرار گرفتند. جهت ارزیابی تعادل پویا از تست تعادلی Y قبل و بعد از درمان استفاده شد. آنالیز داده ها به وسیله نرم افزار SPSS نسخه 19 در سطح معناداری (فرمول در متن اصلی مقاله) و به وسیله تست های آماری تی مستقل و وابسته انجام شد. یافته ها: مطالعه حاضر نشان داد که تفاوت معناداری در شاخص قدامی ($p=0/04$) در نتیجه درون گروهی پس از اتمام تمرینات وجود دارد ولی در مورد ثبات خلفی - داخلی ($p=0/10$) و ثبات خلفی - خارجی ($p=0/22$) نتایج از لحاظ آماری معنادار نمی باشد. نتیجه گیری: شش هفته تمرینات ثبات دهنده مرکزی بدن برای دانشجویان دختر مبتلا به کمردرد مزمن باعث افزایش سطوح تعادلی در این افراد می گردد.

کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن، تمرینات ثبات دهنده، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426791>

