

عنوان مقاله:

بررسی پاسخ نشانگر آسیب عضلانی و مقیاس درد متعاقب مصرف مکمل عصاره گل سرخ

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

زهرا قمی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران- ایران

محمدعلی آذربایجانی - استاد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران- ایران

مقصود پیری - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران- ایران

خلاصه مقاله:

هدف: کوفتگی عضلانی تاخیری نوعی آسیب عضلانی شایع است که حین تمرین با انقباضات اکستریک ایجاد میشود. گیاه گل سرخ با داشتن آلکالوئیدها، فلاونوئیدها و ترکیبات آلی همواره در جهت کاهش درد مورد استفاده قرار گرفته است. در این راستا هدف از این تحقیق بررسی تاثیر عصاره گل سرخ بر شاخص آسیب عضلانی در زنان تمرین کرده بود. روش تحقیق: در یک کارآزمایی نیمه تجربی با طرح یکسویه کور 20 زن جوان سالم فعال با میانگین سن $23 \pm 2/9$ سال، وزن $56/84 \pm 4/5$ کیلوگرم، قد $158/5 \pm 6/1$ سانتیمتر به طور تصادفی در 3 گروه شامل: 1- گروه کپسول مکمل عصاره گل سرخ 200 میلی گرم $n=7$ و 2- گروه کپسول ایبوپروفن 200 میلی گرم $n=7$ و 3- گروه دارونما (کپسول دکستروز) 200 میلی گرم $n=6$ تقسیم بندی شدند. آزمودنی ها به مدت 10 روز (روزانه 2 عدد، هر 12 ساعت یکبار) مکمل ها را مورد مصرف قرار دادند. هر آزمودنی یک وهله فعالیت وامانده ساز با 80% یک تکرار بیشینه را به وسیله دستگاه پشت پا با تکمیل 5 ست 15 تکراری و فواصل استراحت 1 دقیقه به وسیله آزمودنی ها انجام دادند. نمونه های خون قبل و بعد از مصرف مکمل، 48، 24، و 72 ساعت پس از یک وهله فعالیت وامانده ساز جهت ارزیابی فاکتورکراتین کیناز جمع آوری شد. فاکتورهای عملکردی مورد سنجش شامل مقیاس درد تالاک بود. دستاوردها: تحلیل واریانس یکراهه با اندازه گیری تکراری نشان داد که مکمل سازی عصاره گل سرخ تاثیر معنی داری بر پاسخ آسیب عضلانی نداشت اما مصرف داروی ایبوپروفن در 24 و 48 ساعت پس از فعالیت موجب کاهش مقیاس درد شد. نتیجه گیری: یافته های به دست آمده از مطالعه حاضر نشان داد مصرف مکمل عصاره گل سرخ در بهبود پاسخ نشانگران آسیب عضلانی بی تاثیر است

کلمات کلیدی:

عصاره گل سرخ، آسیب عضلانی، فعالیت وامانده ساز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596555>

