

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات پيلاتس و ثبات مرکزی بر قدرت عضلات شکمی زنان مبتلا به کمر درد

محل انتشار:

اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم انسانی و امنیت اجتماعی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

ساحل کاظمی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

حسن صفاخانی - استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد بروجرد، دانشگاه آزاد اسلامی، بروجرد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف اصلی این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات پيلاتس و ثبات مرکزی بر قدرت عضلات شکمی زنان مبتلا به کمر درد می باشد. کمردرد یکی از مهم ترین معضلات بهداشتی و از عمده ترین دلایل ناتوانی افراد در اکثر کشورهای صنعتی و غیرصنعتی به شمار می رود که به مرحله همه گیر رسیده است. تحقیق حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف تحقیق به روش نیمه تجربی از نوع کارآزمایی بالینی است. طرح تحقیق به صورت پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایشی و یک گروه شاهد بود. نمونه آماری این تحقیق تعداد 30 بیمار (زن) مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی به صورت هدفمند و در دسترس می باشند که به صورت تصادفی به سه گروه تمرین های ثبات مرکزی (10 نفر)، تمرین های پيلاتس (10 نفر) و یک گروه کنترل (10 نفر) تقسیم شدند و تمرین های خود را در هشت هفته به پایان رساندند. همچنین برای اندازه گیری از مقیاس بصری شدت درد و پرسشنامه هوسوستری برای ارزیابی میزان درد آزمودنی ها در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شده است. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از دو بخش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. نرمالیتی گروه ها و بخش های توصیفی آنالیز آماری به وسیله آزمون آماری کولموگروف - اسمیرنوف مورد بررسی قرار گرفت. از آزمون تحلیل واریانس یکراهه برای بررسی فرض برابری واریانس ها استفاده شد. به منظور بررسی تغییرهای میان گروهی در پیش و پس از اعمال مداخله درمانی از آزمون t وابسته و برای مقایسه تغییرهای دو گروه پس از 8 هفته از آزمون t مستقل در سطح معناداری 5% استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری از نرم افزار آماری spss نسخه 20 استفاده شد. یافته های تحقیق با توجه به آماره آزمون تمرینات ثبات مرکزی بر قدرت عضلات شکمی آزمودنی ها تاثیر داشت. یافته های تحقیق نشان داد که بین اثرات تمرینات پيلاتس و ثبات مرکزی بر قدرت عضلات شکمی زنان مبتلا به کمر درد تفاوت معنی داری وجود نداشت.

کلمات کلیدی:

تمرینات پيلاتس، تمرینات ثبات مرکزی، قدرت عضلات شکمی، زنان مبتلا به کمردرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/669963>

