

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش درمانی خانگی بر استقامت فلکسورهای ران، استقامت اکستنسورهای کمر و درد زنان مبتلا به کمردرد

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

فاطمه زارع بیدکی - کارشناسی ارشد. گروه تربیت بدنی. دانشگاه اصفهان. ایران

وحید ذوالاکتاف - دانشیار. گروه تربیت بدنی. دانشگاه اصفهان. ایران

غلامعلی قاسمی - دانشیار. گروه تربیت بدنی. دانشگاه اصفهان. ایران

خلاصه مقاله:

مجموعه ای از عوامل بازدارنده از جمله باورهای غلط، فقر امکانات، عدم دسترسی، تجویز ورزشی نامتناسب، و غیره باعث شده است تا معمولاً برای زنان مبتلا به کمردرد استراحت مطلق توصیه شده و آنها بخصوص از فعالیت های ورزشی حذر داده می شوند. هدف از این تحقیق بررسی اثر بخشی یک پروتکل تمرین درمانی خانگی بر روی استقامت فلکسورهای ران، استقامت اکستنسورهای کمر و درد زنان مبتلا به کمردرد می باشد. برنامه تمرینی شامل 2 هفته (هر هفته 3 جلسه) کار و آموزش عملی بود. سپس، بیماران با نظارت و راهنمایی تلفنی به مدت شش هفته و با استفاده از CD آموزشی، تمرینات را در خانه ادامه دادند. آزمون ها شامل آزمون خمش ران، خیز تنه و درد (مقیاس VAS) بود. آزمونها قبل و بعد از برنامه تمرینی از بیماران به عمل آمد. تحلیل آماری از طریق آزمون آماری تحلیل واریانس برای اندازه گیری های مکرر و توسط نرم افزار SPSS نسخه 16 انجام شد. برای سه عامل استقامت فلکسورهای ران، استقامت اکستنسورهای کمر و درد تحلیل آماری نشان داد که تعامل معنادار به سود گروه تجربی وجود دارد. به عبارت دیگر، گروه تجربی در دوره تمرینی پیشرفت داشت، در حالی که گروه گواه هیچ پیشرفتی نداشت. با توجه به نتایج به دست آمده، می توان نتیجه گرفت که تمرین درمانی خانگی با پروتکل ارایه شده برافزایش استقامت فلکسورهای ران، استقامت اکستنسورهای کمر و کاهش درد بیماران موثر بوده است. در کل، با توجه به فواید چند جانبه حاصل از مداخله تمرین درمانی بکار گرفته شده، می توان این راهکار درمانی را به عنوان روشی ارزشمند جهت بهبود مبتلایان کمردرد معرفی نمود.

کلمات کلیدی:

کمردرد، پروتکل تمرین درمانی، فعالیت ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691660>

