

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیرات گرما و سرما درمانی بر درد شانه ناشی از کوفتگی عضلانی تاخیری پسران هندبالیست

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

محسن فروغی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش بروجرد

مریم رضاخانی روزبهانی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، مقایسه تاثیرات گرما و سرما درمانی بر درد شانه ناشی از کوفتگی عضلانی تاخیری پسران هندبالیست است. مطالعه حاضر به شکل نیمه تجربی بر روی 24 پسر جوان 17-20 سال رشته هندبال شهرستان بروجرد انجام گرفت. آزمودنی ها به صورت تصادفی به 3 گروه (گرما درمانی، سرما درمانی و کنترل) 8 نفره تقسیم شدند. برای هر سه گروه برای ایجاد کوفتگی 40 پاس بلند هندبال به فاصله 30 متر در نظر گرفته شد. قبل از تمرین و بلافاصله پس از تمرین و نیز بعد از به کارگیری روشهای درمانی در گروه های تجربی بلافاصله و 24 ساعت بعد متغیرهای مورد نظر (درد شانه و آنزیم کراتین کیناز) اندازه گیری شد. گروه کنترل هیچگونه روش درمانی را دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آزمون های کلموگروف اسمیرنف، تحلیل واریانس مرکب و آزمون تعقیبی توکی در سطح ($p < 0/05$) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج این مطالعه نشان داد تفاوت معناداری میان تغییرات تاخیری آنزیم کراتین کیناز سرمی در میان گروهها وجود داشت. و روش سرمادرمانی، در مقایسه با روش گرمادرمانی، به طور معناداری توانسته بود از افزایش آنزیم کراتین کیناز جلوگیری نماید. هر دو شیوه سرما درمانی و گرما درمانی به طور معناداری میزان درد ادراک شده را کاهش دادند. همچنین تفاوت معناداری میان تاثیرات روشهای درمانی وجود داشت و روش سرمادرمانی، در مقایسه با روش گرمادرمانی بیشتر توانسته از افزایش درد ادراک شده جلوگیری نماید. یافته های این پژوهش پیشنهاد می کند بر اساس نتایج به دست آمده مربیان، فیزیوتراپیست ها و ورزشکاران می بایستی نسبت به اهداف خود از روش موثر تر استفاده کنند، به عنوان مثال در مواردی که کاهش سریعتر و بیشتر درد، مورد نظر باشد استفاده از سرما درمانی اولویت دارد و باعث ممانعت از دلسرد شدن افراد می شود.

کلمات کلیدی:

کوفتگی عضلانی تاخیری، درد شانه، پاس هندبال، آنزیم کراتین کیناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691676>

