

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی کارگران کارخانه لعابیران

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 2، شماره 8 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

نادر رهنما - دانشیار دانشگاه اصفهان

عفت بمبئی چی - استادیار دانشگاه اصفهان

فادیا ریاستی - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، بررسی شیوع ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی و تاثیر هشت هفته تمرینات اصلاحی بر کارگران مرد کارخانه لعابیران است. بدین منظور 91 نفر از کارگران کارخانه لعابیران، با استفاده از صفحه شطرنجی برای ارزیابی ناهنجاری های وضعیتی و ترسیم نقش کف پا بر اساس آزمون نیویورک غربال شدند. از میان آزمودنی ها، 31 نفر که داریناهنجاری های عضلانی - اسکلتی بودند به طور هدفمند انتخاب شدند و به مدت هشت هفته (هفته ای سه جلسه تمرین 45 تا 90 دقیقه ای) در برنامه ویژه تمرینی شرکت کردند. نتایج اینتحقیق نشان داد که بیشترین میزان ناهنجاری ها به ترتیب مربوط به لوردوز (21 درصد)، کیفوز (17/7 درصد)، افتادگی شکم (15/4 درصد)، سربه جلو (14/3 درصد)، کف پای صاف (11 درصد)، افتادگی شانه (8/8 درصد) و کج گردنی (2/2 درصد) است. پس از هشت هفته تمرین اصلاحی، در میزان ناهنجاری های لوردوز، کیفوز، سر به جلو، افتادگی شانه بهبودی معنی داری ($p < 0/05$) مشاهده شد. بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون کف پای صاف و کج گردنی تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P < 0/05$). از نتایج این تحقیق می توان نتیجه گیری کرد که ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی کارگران لعابیران تقریباً زیاد است و تمرینات اصلاحی در بهبود و کاهش ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی موثر بوده است.

کلمات کلیدی:

ناهنجاری های عضلانی - اسکلتی، تمرینات اصلاحی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793354>

