

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر روش های آب درمانی، تن آرامی و تمرینات ویلیام در بهبود کمردرد مزمن ورزشکاران

## محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 3، شماره 10 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

سعدی سامی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

سمکو سیدابراهیمی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

ابراهیم ویسی - کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد سنندج

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر مقایسه تاثیر روش های آب درمانی، تن آرامی و تمرینات ویلیام در بهبود کمردرد مزمن ورزشکاران بود. جامعه آماری این تحقیق را ورزشکاران مبتلا به کمردرد مزمن تشکیل م دادند که به صورت هدفدار نمون های 40 نفره با میانگین سنی 20 تا 45 سال در رشته های دو و میدانی، تنیس روی میز، کشتی، فوتبال و وزن هبدراری در سطح قهرمانی با سابقه بیش از شش ماه درد انتخاب و در گروه های آزمایشی و گواه به صورت تصادفی قرارداد شده ( 10 نفر در گروه گواه، 10 نفر در گروه آب درمانی، 10 نفر در گروه تن آرامی و 10 نفر در گروه تمرینات ویلیام). فرایند درمان برای کلیه گروه ها شامل 10 هفته تمرین، سه روز در هفته و هر جلسه حدود یک ساعت بود. شیوه های درمان شامل آب درمانی، تمرینات ویلیام و تن آرامی عضلانی پیشرونده، و ابزار سنجش ناتوانی، پرسشنامه درد مک گیل و پرسشنامه سوستری بود. برای مقایسه داده ها در درون هر یک از گروه ها از آزمون توکی و در بین چهار گروه از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS 13 استفاده شد. ( $P < 0/05$ ). نتایج آماری نشان داد که روش های درمان در بهبود کمردرد مزمن در آزمون توکی موثر بوده است. تحلیل واریانس یکطرفه حاکی از تفاوت معنی دار بین گروه های درمانی در شاخ صهای مورد نظر بود. آزمون توکی نشان داد که هر سه گروه تن آرامی، آب درمانی و تمرینات ویلیام در کاهش درد و بهبود عملکرد تفاوت معنی داری با گروه گواها داشتند ( $P < 0/05$ ). هر سه روش تقریباً به یک نسبت در کاهش درد و ناتوانی در ورزشکاران مبتلا به کمردرد موثر بودند.

## کلمات کلیدی:

تن آرامی، آب درمانی، کمردرد مزمن، تمرینات ویلیام، ورزشکاران

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793376>

