

عنوان مقاله:

مقایسه اثر تمرینات تقویتی و کششی برخی عضلات اندام تحتانی بر شدت درد و عملکرد زنان مبتلا به سندرم درد کشکی - رانی

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مرضیه گنجورامین - کارشناسی ارشد، گروه تهران جنوب، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

آذر آقاییاری - دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب، تهران، ایران

افشین مقدسی - مربی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سندرم درد کشکی-رانی موجب درد و اختلال در عملکرد می شود. هدف این تحقیق مقایسه تاثیر تمرینات تقویت عضلات دورکننده و چرخش دهنده خارجی ران همراه با عضلات بازکننده زانو با تمرینات کششی عضلات پلانتارفلکسورهای مچ پا بر شدت درد و عملکرد زنان مبتلا به سندرم درد کشکی - رانی بود. روش کار: از بین 48 زن مبتلا به سندرم درد کشکی-رانی با دامنه سنی 18-25 سال، 20 نفر انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه تجربی تمرینات تقویتی (10 نفر) و تمرینات کششی (10 نفر) قرار گرفتند. گروه اول، تمرینات تقویتی مختص عضلات دورکننده و چرخش دهنده خارجی ران همراه با عضلات باز کننده زانو و گروه دوم تمرینات کششی ویژه عضلات پلانتارفلکسور مچ پا را به مدت هشت هفته انجام دادند. قبل و بعد از تمرینات شدت درد و ناتوانی در عملکرد با استفاده از مقیاس دیداری درد (VAS) و پرسشنامه WOMAC اندازه گیری شد. یافته ها: نتایج نشان داد که در گروه تمرینات تقویتی کاهش معناداری در شدت درد و میزان ناتوانی در عملکرد در پس آزمون نسبت به پیش آزمون ایجاد شد ($p < 0.05$). در گروه تمرینات کششی کاهش معناداری در شدت درد در پس آزمون نسبت به پیش آزمون مشاهده نشد ($p = 0.121$)؛ اما میزان ناتوانی در عملکرد آنها به طور معناداری کاهش یافت ($p = 0.005$) در رابطه با تفاوت های بین گروهی نیز نتایج نشان داد که شدت درد و ناتوانی در عملکرد در گروه تمرینات تقویتی نسبت به گروه تمرینات کششی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون به طور معناداری کاهش یافت ($p = 0.05$)

کلمات کلیدی:

سندرم درد کشکی-رانی، تمرینات عضلات اندام تحتانی، شدت درد، ناتوانی در عملکرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813104>

