

عنوان مقاله:

بررسی فعالیت الکتریکی عضله گلوئیوس مدیوس قبل و بعد از تمرینات پلیومتریک در زنان فعال با بی ثباتی عملکردی مچ پا

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

سمیه مومنی - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کنترل مفصل ران برای حفظ کنترل در مفصل مچ پا ضروری است. اختلال در کنترل حرکت مفصل ران بدنبال پیچ خوردگی مفصل مچ پا توسط محققین مورد مطالعه قرار گرفته است. برخی محققین تاخیر زمان شروع فعالیت عضله گلوئیوس مدیوس را بدنبال پیچ خوردن مچ پا گزارش کردند تمرینات پلیومتریک جهت پیشگیری از آسیب های اندام تحتانی پیشنهاد می شوند اما آثار آن بر افرادی که دچار بی ثباتی عملکردی مچ پا هستند روشن نیست. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی تایمینگ عضله گلوئیوس مدیوس قبل و بعد از انجام تمرینات پلیومتریک در زنان دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا می باشد. روش کار: 30 زن فعال (15 نفر گروه کنترل و 15 نفر گروه تجربی) با بی ثباتی عملکردی مچ پا در این مطالعه نیمه تجربی شرکت داشتند. گروه تجربی به مدت 6 هفته، هر هفته 3 جلسه پروتکل تمرینات پلیومتریک را انجام دادند. ارزیابی فعالیت الکتریکی عضله به وسیله دستگاه الکترومیوگرافی 16 کاناله مگاوین در حین تکلیف فرود تک پا انجام شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون تی مستقل و وابسته در سطح معنی داری 95% و با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 20 انجام شد. یافته ها: پس از شش هفته تمرینات پلیومتریک، در زمان شروع فعالیت عضله گلوئیوس مدیوس، میزان فعالیت فیدفوراردی و فیدبکی عضله گلوئیوس مدیوس در سمت آسیب دیده تغییر معنی داری مشاهده شد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که انجام تمرینات پلیومتریک موجب سریعتر شدن زمان شروع فعالیت و افزایش میزان فعالیت الکتریکی عضله گلوئیوس مدیوس افراد مبتلا به بی ثباتی عملکردی مچ پا در فرود تک پا شود لذا می توان پیشنهاد کرد که جهت بازگشت سطح فعالیت عضله، از تمرینات پلیومتریک در برنامه های بازتوانی افراد دارای بی ثباتی عملکردی مچ پا استفاده شود.

کلمات کلیدی:

الکترومیوگرافی، بی ثباتی عملکردی مچ پا، تمرینات پلیومتریک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813118>

