

عنوان مقاله:

مقایسه اثر کنزیوتیپ، تمرینات کششی و ایزومتریک بر درد و عملکرد حرکتی و قدرت گرفتن اکستنسورهای دست افراد دچار تنیس البو

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

احمد سعدی - کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران

هادی میری - استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

شهرام آهنگان - دانشیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

حسین شاهرخی - استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اپی کندیلیت جانبی (آرنج تنیس بازان)، یک اختلال رایج و دردناک آرنج که 1 تا 3 درصد از جمعیت عمومی را تحت تاثیر قرار می دهد، معمولا در بیماران بین 40 تا 50 سال دیده می شود. اکثر بیماران مبتلا به اپی کندیلیت جانبی به مدیریت محافظه کارانه پاسخ می دهند، در حالی که 90٪ از بیماران در پایان یک سال درمان بهبود قابل توجهی دارند. نوار کینزیوتیپ در بین ورزشکاران، بیماران و متخصصان ورزشی برای پیشگیری از آسیب، توانبخشی و بهبود عملکرد در دهه گذشته، محبوبیت زیادی به دست آورده است. محققان ادعا می کنند که کنزیوتیپ باعث تسهیل یا مهار فعالیت های عضلانی از طریق تکنیک های مختلف برنامه می شود. و تمرینات کششی اکستنسورهای مچ دست نیز در مدیریت پس از عمل انتشار آزاد یا آرتروسکوپی برای اپیکوندیلیت جانبی انجام شده است. به تازگی، تمرینات ایزومتریک برای کاهش و تسکین درد تاندون نشان داده شده است. درمان اپی کندیلیت جانبی اغلب به فعالیت هایی که نیاز به انقباض ایزومتریک از فلکشن و اکستنشن دارد، مرتبط است. روش کار: در این مطالعه 30 نفر خانم و آقا بر اساس معیارهای ورودی که توسط متخصص ارتوپد تشخیص داده شدند در مطالعه شرکت کردند. که 19 نفر آنها را خانم و 11 نفر آقا که سن آنها بین 20 تا 50 سال بود. و نمونه ها به سه گروه مساوی 10 نفره بصورت تصادفی تقسیم شدند. 10 نفر تحت درمان کنزیوتیپ تسهیلی و مهاری و 10 نفر تمرینات کششی و 10 نفر تمرینات ایزومتریک قرار گرفتند. و برای اندازه گیری متغیرها، مقیاس دیداری عددی (VAS) برای ارزیابی درد، برای اندازه گیری عملکرد: از پرسشنامه (DASH) و و برای اندازه گیری قدرت دستگاه دینامومتر دستی ساخت کشور آمریکا استفاده شد. درمان به مدت هشت هفته انجام شد. یافته ها: برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه 16 در سطح معناداری 0/05 و 0/000) استفاده شد. از آزمون تحلیل کواریانس و برای تغییرات بین گروهی از تحلیل واریانس یک راهه آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج تحلیل کواریانس در پیش آزمون و پس آزمون بین کنزیوتیپ و تمرینات کششی و ایزومتریک تفاوت معناداری را نشان داد (p≤0/000). آزمون آنالیز واریانس یک راهه نشان داد بین هر سه گروه اختلاف وجود دارد. و آزمون تعقیبی توکی برای مقایسه بین گروهی نشان داد بین تمرینات کششی و ایزومتریک تفاوت معناداری وجود ندارد و تاثیری بیشتری بر درمان اپی کندیلیت جانبی نسبت به درمان با کنزیوتیپ تسهیلی و مهاری داشتند. نتیجه گیری: کنزیوتیپ تسهیلی و مهاری به تنهایی نمی تواند روش مناسبی برای درد و عملکرد حرکتی و قدرت گرفتن اکستنسورهای دست در افرادی که دچار اپی کندیلیت جانبی هستند. اما تمرینات کششی و ایزومتریک هر دو می تواند برای درمان مناسب باشند. توصیه می شود که کنزیوتیپ را می توان با تمرینات کششی و ایزومتریک ترکیب کرد و نتایج مطلوبتری را بدست آورد.

کلمات کلیدی:

تنیس البو، کنزیوتیپ، درد، عملکرد، قدرت گرفتن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

