

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین پيلاتس بر سندروم درد پاتلوفمورال

محل انتشار:

همایش منطقه ای رویکردهای نوین فیزیولوژی و طب ورزشی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

مسعود گلیپایگانی - استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

شیوا امامی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

محمود طاووسی - دستیار ارتوپدی، گروه ارتوپدی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: سندروم درد پاتلوفمورال یکی از شایعترین ناراحتیهای زانو میباشد. تقویت عضلات ثبات مرکزی از روشهای درمان محافظه کارانه سندروم درد پاتلوفمورال میباشد. هدف از تحقیق حاضر تاثیر تمرین پيلاتس بر سندروم درد پاتلوفمورال میباشد. مواد و روشها: تعداد 20 بیمار زن مبتلا به سندرم درد پاتلوفمورال به صورت تصادفی در دو گروه تمرین پيلاتس و کنترل قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت 8 هفته پروتکل درمانی مربوط به خود را دریافت نمود، در حالیکه گروه کنترل هیچگونه برنامه درمانی را دنبال نکرد. از مقیاس بصری سنجش درد (VAS) و پرسشنامه ناتوانی کوجالا به ترتیب جهت اندازه گیری میزان درد و ناتوانی عملکردی آزمودنیها پیش و پس از اعمال مداخله درمانی استفاده شد. مقادیر پیش و پس-آزمون متغیرهای مختلف از طریق آزمون آماری t مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. تمامی عملیات آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه 20 و در سطح معنی داری 0/05 انجام گرفتند. یافته ها: میزان درد در گروه تحت درمان با تمرین پيلاتس نسبت به گروه کنترل به طور معنیداری کاهش یافت. ($P < 0/05$) همچنین ناتوانی عملکردی، در بیماران گروه پيلاتس به طور معنیداری نسبت به گروه کنترل کاهش پیدا کرد. ($P < 0/05$) بحث و نتیجه گیری: یافته های پژوهش نشان داد که تمرین پيلاتس موجب کاهش علائم سندرم درد پاتلوفمورال میشوند.

کلمات کلیدی:

ناتوانی عملکردی، سندروم درد پاتلوفمورال، پيلاتس.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/831063>

