

عنوان مقاله:

پیشگیری و درمان انحراف مفصل پروگزیمال شست کج پای دانش آموزان زیر 15 سال

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسنده:

مهدی قربانی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده

خلاصه مقاله:

مطالعات نشان داد که تغییر شکل و ناهنجاریهای جسمانی نوجوانان و دانش آموزان رو به تعجیل است. این تغییر شکلها که معمولاً شدید نیستند لیکن با گذشت زمان، رشد متوالی عضلات، استخوانها باعث ایجاد مشکلات جبران ناپذیری در ساختار بدن شده و هیچ وقت قابل برگشت به حالت اولیه نخواهند بود. هدف از تحقیق حاضر بررسی عارضه شست کج، با بکار بردن تمرینات اصلاحی جهت کاهش و بهبود آن برای نوجوانان در حال رشد می باشد. مواد و روشها: در این پژوهش به صورت نیمه تجربی به بررسی هالوکس والگوس پای 35 دانشآموز دختر و پسر در سنین 12-14 سال پرداخته شد. با انتخاب دو گروه تحت آزمون و شاهد از پای سه دانش آموز عکس برداری و میزان انحراف مفصل پروگزیمال فالانکس انگشت شست به سمت دیستال فالانکس انگشت دوم درجه بندی شد. سپس با اجرای تمرینات کششی و بستن HV اسپلنت شبانه ورزشهای مدون طی شش ماه انجام گرفت در گروه آزمون بعد از اعمال برنامه های تمرینی مداوم دانش آموزانی که در معرض تمرین و تجربه بیشتر مهارتهای حرکتی بنیادی و تمرینات اصلاحی قرار گرفته بودند به طور معناداری در زوایای انگشتان شست پا تغییرات مثبتی دیده شد. بحث و نتیجه گیری: استفاده از تمرینات ورزشی تنها بطور مجزا بر کاهش شدت انحراف تاثیر چشمگیری نداشت ولی استفاده همزمان از اسپلنت، به همراه تمرینات اصلاحی توانست میزان دفورمیتی و تغییر زاویه را به خوبی بهبود بخشد.

کلمات کلیدی:

ناهنجاری های جسمانی، شست کج، آرتروز زودرس، تمرینات اصلاحی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/831066>

