

## عنوان مقاله:

تاثیر مانور ثباتی گود کردن شکم بر میزان خم شدن (فلکشن) زانوی زنان ورزشکار مبتلا به کمردرد

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مسعود گلیپایگانی - دانشیار گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

شهناز شهرجردی - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه اراک، اراک، ایران

احمد کریمی سورکی - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه اراک

غزاله سادات حسینی - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه اراک

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف بررسی تاثیر مانور ثباتی گود کردن شکم در تغییر اندازه فلکشن زانو حین تست حرکتی PKF در زنان ورزشکار مبتلا به کمردرد استان اراک انجام شد. روش بررسی: جامعه آماری پژوهش نیمه تجربی حاضر تحقیق را تعداد 90 نفر از زنان ورزشکار مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی در محدوده سنی 18 تا 40 سال و در محدوده زمانی 9 ماه به مراکز درمانی و هیئت پزشکی ورزشی شهرستان اراک مراجعه کرده اند، را تشکیل داده اند. نمونه آماری این تحقیق از نوع انتخاب در دسترس بود و تعداد 51 نفر را که شرایط ورود به تحقیق (سن، نوع عملکرد و درد) را داشتند به عنوان نمونه انتخاب شده اند. داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیر نوف (K-S) و آزمون Paired-t-test ارزیابی شدند. یافته ها: نتایج نشان می دهد که بیشترین فراوانی مبتلایان به کمردرد (47/1 درصد) در محدوده سنی 34 سال و بیشتر بوده است. همچنین تاثیر مانور گود کردن شکم بر اندازهی فلکشن زانو در حین تست حرکتی به دمر خوابیدن و کاهش بیثباتی بیماران در سطح اطمینان 0/05 معنادار بوده است. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان داد که مانور گود کردن شکم یکی از تمرینات موثر در کاهش بیثباتی دردهای ناحیه کمر می باشد، که میتوان از آن در محیط های بالینی، درمانی و پژوهشی، برای افراد مبتلا به کمردرد استفاده کرد.

## کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن غیراختصاصی؛ گود کردن شکم؛ فلکشن زانو؛ تست PKF

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880689>

