

## عنوان مقاله:

مقایسه اثر تمرینات ثبات مرکزی با و بدون تمرین در آب بر تعادل پویای زنان مبتلا به کمردرد مزمن

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

شیرا شادکام پور - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

نادر رهنما - استاد گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

اختلالات عضلانی اسکلتی همچون کمردرد میتواند در افت عملکرد سیستم تعادل مشارکت داشته باشند. حفظ و کنترل تعادل چه در وضعیتهای ایستا و چه در وضعیتهای پویا نیازی اساسی برای فعالیتهای جسمانی و روزمره انسان است. لذا هدف این پژوهش مقایسه اثر تمرینات ثباتی با و بدون تمرین در آب بر تعادل پویای زنان مبتلا به کمردرد مزمن بود. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی، تعداد 18 زن مبتلا به کمردرد مزمن به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شده و پس از تقسیم تصادفی به دو گروه مساوی تمرینات ثباتی و تمرینات ترکیبی (ثباتی در ترکیب با تمرین در آب) به مدت 6 هفته (3 جلسه در هفته) در تمرینات شرکت نمودند. پیش از شروع و در پایان مداخله از وضعیت تعادل پویای بیماران هر دو گروه با استفاده از تست تعادل پویای Y در جهتهای قدامی، خلفی-خارجی و خلفی داخلی ارزیابی به عمل آمد. از آمار توصیفی و آزمون آنالیز واریانس داده های مکرر (نوع دو) به منظور تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید. ( $P < 0/05$ ) یافته ها: یافته های این مطالعه در گروه ثباتی حاکی از افزایش مقادیر پس آزمون تعادل پویای قدامی ( $69/5 \pm 7/15$  در مقابل  $59/0 \pm 6/1$ ، خلفی- داخلی ( $33/2 \pm 5/2$  در مقابل  $4/0 \pm 22/58$  و خلفی- خارجی ( $59/1 \pm 6/4$  در مقابل  $43/8 \pm 6/8$  نسبت به پیش آزمون بود. همچنین مقادیر پیش- پس آزمون تعادل در گروه تمرینات ترکیبی نیز بدین صورت بود: تعادل پویای قدامی ( $71/1 \pm 5/2$  در مقابل  $57/9 \pm 4/9$ ، خلفی- داخلی ( $34/9 \pm 3/7$  در مقابل  $21/8 \pm 3/3$  و خلفی- خارجی ( $56/6 \pm 5/0$  در مقابل  $41/3 \pm 5/0$  همچنین یافته ها حاکی از معناداری متغیر زمان ( $P > 0/001$ ) و عدم معناداری اثر متقابل زمان و گروه بود. ( $P < 0/05$ ) بحث و نتیجه گیری: از یافته های تحقیق حاضر میتوان نتیجه گرفت که هر دو روش تمرینی به یک میزان موجب بهبودی قابل توجه تعادل پویا در مبتلایان به کمردرد مزمن میگردد. از این رو پیشنهاد میگردد تمرینات ثباتی به صورت مستقل و یا در ترکیب با تمرین در آب در برنامه های توانبخشی مبتلایان به کمردرد مزمن مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن، تعادل پویا، ثبات مرکزی، تمرین در آب، آزمون تعادل Y

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910850>

