

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر لیزر کم توان بر بهبود عملکرد عضلانی در افراد بین 20 تا 35 سال: یک کارآزمایی بالینی دو سو کور تصادفی شده همراه با گروه پلاسبو

محل انتشار:

کنگره سراسری رویکرد پزشکی ورزشی در آسیب و سمینار تازه های علوم ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

امیرحسین عابدی یکتا - استادیار گروه پزشکی ورزشی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

فرج تابعی - دانشیار، گروه پزشکی هسته ای، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

شاهین صالحی - استادیار، گروه پزشکی ورزشی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

مهرشاد پورسعید - استادیار، گروه پزشکی ورزشی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

محمد حسبی - استادیار، گروه پزشکی ورزشی، دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

نینا حاذق - رزیدنت پزشکی ورزشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: هدف از این مطالعه بررسی نقش لیزر کم توان با طول موج 810 در بهبود عملکرد ورزشی و کاهش آسیب های عضلانی که بر اثر فعالیت شدید و طولانی است. مواد و روش ها: تعداد 50 نفر وارد طرح می شوند. از همه افراد در شرایط یکسان تست ورزش با تردمیل برند gavecina و تکرار وزنه 10 کیلوگرمی گرفته و نتایج آن ثبت شد. از هر فرد 3 روز بعد مجدداً تست ورزش گرفته شد. یک گروه، لیزر واقعی با طول موج 810 نانومتر، توان 60 میلی وات، روی 3 نقطه عضله رکتوس فموریس با توان 20 میلی وات برای هر نقطه و به مدت 30 ثانیه روی هر نقطه و در گروه دیگر لیزر با دستگاه خاموش (پلاسبو) استفاده شد. یافته ها: با توجه به نتایج به دست آمده از این مطالعه لیزر بر سطح لاکتات خون، میزان درد عضلانی تاخیری پس از ورزش، احساس درک خستگی و تعداد تکرارهای وزنه 10 کیلوگرمی تاثیر معنی داری دارد. (p value < 0.05) استنتاج: به طور کلی لیزر درمانی با طول موج 810 نانومتر و توان 60 میلی وات قبل از ورزش هوازی و قدرتی، می تواند میزان آسیب عضله در اثر ورزش را کم کند، قدرت و استقامت عضلانی را افزایش دهد، درد عضلانی تاخیری پس از ورزش را کم کند و درک ذهنی خستگی را پایین بیاورد. همچنین به نظر می رسد جنسیت در تاثیر درمانی لیزر نقشی ندارد.

کلمات کلیدی:

لیزر کم توان - عملکرد عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/962077>

