

عنوان مقاله:

اثر شش هفته تمرین مقاومتی با کش بر حس عمقی مردان ورزشکار مبتلا به سندرم گیرافتادگی مفصل شانه

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 16، شماره 4 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

رامین محرمی - M.Sc in Corrective Exercises and Sport Injuries

صادالدين شجاع الدين - Associate Professor, Department of Corrective Exercises and Sport Injuries, Kharazmi University, Tehran, Iran

حيدر صادقي - Professor, Department of Biomechanical Sport, Kharazmi University, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

زمينه و هدف: شايع ترين علت دردهای مزمن شانه، سندرم گیرافتادگی شانه است. ثبات عملکردی شانه حاصل ارتباط متقابل بين ثبات دهنده های استاتیک و دینامیک است و این ارتباط با واسطه سیستم حسی- حرکتی (حس عمقی) ایجاد می شود. این مطالعه به منظور تعیین اثر شش هفته تمرین مقاومتی با کش بر حس عمقی مردان ورزشکار مبتلا به سندرم گیرافتادگی مفصل شانه انجام شد. روش بررسی: در این مطالعه شبه تجربی ۳۰ مرد با سندرم گیرافتادگی مفصل شانه به صورت غیرتصادفی در دو گروه کنترل و مداخله قرار گرفتند. آزمودنی ها، حرکات ورزشی نیازمند استفاده مکرر بازو در بالای سر را انجام داده بودند و در رشته ورزشی خاصی فعالیت نداشتند. گروه مداخله تمرینات مقاومتی را با استفاده از کش تمرینی به مدت شش هفته انجام دادند. حس عمقی مفصل آزمودنی ها در ابتدا و انتهای مطالعه با زوایای صفر، ۴۵ و ۹۰ درجه با استفاده از دستگاه ایزوکنیتیک مدل بایودکس سیستم-۳، اندازه گیری و مقایسه گردید. یافته ها: حس عمقی مفصل شانه در همه زوایای اندازه گیری شده گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل در انتهای مطالعه بهبودی نشان داد ($P < 0.05$). همچنین میزان بهبودی در مقایسه بين دو گروه کنترل و مداخله تفاوت آماری معنی داری داشت ($P < 0.05$). نتیجه گیری: شش هفته تمرین مقاومتی با کش منجر به بهبودی حس عمقی در مبتلایان به سندرم گیرافتادگی مفصل شانه می گردد.

کلمات کلیدی:

Shoulder impingement syndrome, Proprioception, Resistance training, Elastic-band, سندرم گیرافتادگی مفصل

شانه، حس عمقی، تمرین مقاومتی، کش تمرینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723977>

