

## عنوان مقاله:

اثربخشی برنامه های تمرینی بر عضله مربع کمری در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی: مطالعه مروری سیستماتیک

## محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 28، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

حسین عاشوری - Department of Sport Injury and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

علی یلفانی - Department of Sport Injury and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: یکی از عضلات بسیار مهم که در ایجاد کمردرد مزمن نقش مهمی دارد، عضله مربع کمری است. درد مربوط به این عضله یک درد گنگ و مبهم در منطقه کمر است. هدف این مطالعه مروری سیستماتیک، ارزیابی اثربخشی برنامه های تمرینی بر عضله مربع کمری در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی می باشد. روش ها: در این مطالعه مروری سیستماتیک، جستجو مقالات به زبان انگلیسی، در پایگاه های اطلاعاتی PubMed Web of Science, Scopus، بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۳ انجام شد. جستجو با استفاده از کلمات کلیدی "non specific low back pain"، "quadratus lumborum"، "chronic low back pain"، "therapeutic exercise"، "Physiotherapy Evidence Database (PEDro)" ارزیابی شد. یافته ها: در مجموع ۳۷۲ مطالعه بازبینی شد که ۲۷۵ مطالعه با بررسی عنوان و چکیده، حذف شدند. ۵۸ مطالعه پس از بررسی کامل متن، حذف شدند و ۲۸ مطالعه به دلیل نداشتن معیارهای ورود حذف شدند و در مجموع ۱۰ مطالعه، تایید نهایی گردیدند. نتایج مطالعات نشان داد که در سطح آستانه درد عضله مربع کمری؛ شدت درد، خم شدن جانبی فعال، نقاط ماشه ای عضله مربع کمری و شاخص ناتوانی بین افراد شرکت کننده در تمرینات درمانی تفاوت معنی داری دارد ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: تکنیک های رها سازی مایوفاشیال و کششی، تمرینات انعطاف پذیری، تمرینات پیلاتس، تمرینات ثبات مرکزی بر روی عضله مربع کمری می تواند در وضعیت عضلانی و ناتوانی عملکردی به کاهش درد در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی منجر شود و به ساختار قامتی، موقعیت های خواب، ارگونومی خم شدن، بلند شدن، چرخیدن و کاهش درد در این افراد کمک نماید.

## کلمات کلیدی:

Chronic non-specific low back pain, Quadratus lumborum muscle, Therapeutic exercise, کمردرد مزمن غیر

اختصاصی، عضله مربع کمری، تمرین درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1942339>

