

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات هشت هفته ای درون آب بر درمان فتق دیسک های بین مهره ای کمری

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمد کرم پور - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

شیمایا عوض پور - دانشجوی phd رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز

خلاصه مقاله:

هدف و زمینه: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات هشت هفته ای درون آب بر درمان فتق دیسک های بین مهره ای کمری بود. روش اجرا: به این منظور 44 بیمار که دارای فتق دیسک و علائم سیاتیک بودند و بین سنین 30 تا 55 سال با شاخص توده بدنی متفاوت بودند مورد بررسی قرار گرفتند و در این روش بیماران با بهره گیری از تمرینات درون آب همراه با وزنه هایی که به مچ پاها بسته شده مورد ارزیابی قرار گرفتند نحوه کار به این صورت انجام گرفت که فرد مبتلا به فتق دیسک با کمک شناور به صورت عمود به گونه ای که پاها به کف استخر نرسد درون آب قرار گرفته سپس حرکات اصلی قیچی، پوانه پا، جفت پا... به صورت منظم و تعداد مشخص اجرا می شود تعداد 3 ست و هر ست 20 تکرار است که یک روز در میان اجرا می شود. یافته ها: بررسی ها نشان داد که تمرینات هشت هفته ای درون آب بر بیماران دارای فتق دیسک تاثیر معناداری دارد $P=0/001$ نمره شدت درد و ناتوانی قبل از انجام مداخلات 20.79، 20.11، به 10.22 و 8.52 بعد از انجام مداخلات کاهش یافت. و باعث کاهش یا از بین رفتن درد شد به نحوی که علائم سیاتیک بعد از گذشت هشت هفته تا حد زیادی از بین رفت. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که پس از هشت هفته اجرای تمرینات درون آب کاهش معنی داری دارای در شدت درد و میزان ناتوانی حاصل شد به نظر می رسد با توجه به کشش ایجاد شده در ستون فقرات و دیسک آسیب دیده فشردگی دیسک بین مهره ای تا حد خیلی زیادی از بین می رود و فشار وارده بر ریشه های عصبی و نخاع برداشته خواهد شد.

کلمات کلیدی:

سیاتیک، فتق دیسک، آب درمانی، کشش دیسک، درمان دیسک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904025>

