

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط ناراحتی و زمان استراحت نسبی عضلات کمر حین کار با لپ تاپ در وضعیت نشسته

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی دستاوردهای نوین پژوهشی در علوم ورزشی و تربیت بدنی در ایران و جهان اسلام (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

محمد یادگاری پور - دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران؛ دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه یک خرم آباد

ملیحه حدادنژاد - استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

علی عباسی - استادیار بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: کمردرد یکی از شایعترین اختلالات اسکلتی عضلانی منجر به ناتوانی در سراسر جهان است. در مطالعات مختلفی ارتباط ناراحتی و درد کمر با نشستن طولانی مدت نشان داده شده است. مطالعات مختلفی به بررسی مکانیزم های ایجاد ناراحتی و درد کمر در حین نشستن پرداخته اند اما تا کنون توافق کلی بر یک مکانیزم به دست نیامده است و نیاز به تحقیقات بیشتر، به ویژه بررسی الکترومیوگرافی وجود دارد. در مورد ارتباط ناراحتی کمر و فعالیت عضلات نیز نتایج تقریباً متناقض است. بنابراین هدف از این مطالعه بررسی ارتباط ناراحتی کمر با زمان استراحت نسبی عضلات تنه حین کار با لپتاپ در وضعیت نشسته بود. روش: بیست دانشجوی مرد، کار با لپتاپ (دو تکلیف جداگانه کار با موس و تایپ کردن) را در وضعیت نشسته پشت میز انجام دادند. فعالیت الکترومیوگرافی عضلات ارکتور اسپاین کمری، مولتیفیدوس راست و چپ در 2 دقیقه ابتدا و انتهای انجام هر تکلیف ثبت شد. بعد از پایان هر تکلیف، شرکت کنندگان میزان ناراحتی کمر خود را با توجه به مقیاس سنجش ناراحتی اعلام کردند. یافته ها: ناراحتی کمر ارتباطی منفی با زمان استراحت نسبی عضلات ارکتور اسپاین کمری و مولتیفیدوس (به ترتیب $p=0/055$ و $p=0/023$) داشت. نتیجه گیری: زمان استراحت نسبی عضلات کمر مرتبط با ایجاد ناراحتی کمر بود. به نظر میرسد که الگوی فعالیت عضلات در ایجاد ناراحتی کمر حین نشستن نقش داشته باشد بنابراین می تواند در طراحی مداخلات پیشگیری از کمردرد برای افرادی که در شبانه روز به مدت طولانی می نشینند مورد توجه قرار داده شود.

کلمات کلیدی:

کمردرد، الکترومیوگرافی، کامپیوتر، نشستن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/916046>

