

بررسی و مقایسه حس عمقی مفصل مچ پا در زنان (۲۰ تا ۳۰ ساله) سالم غیرورزشکار، ورزشکار با فعالیت پرشی و ورزشکار بدون فعالیت پرشی

فرزانه مسلمی حقیقی* (M.Sc)، فرحناز غفاری نژاد (M.Sc)

دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده توانبخشی

چکیده

سابقه و هدف: یکی از حس‌های مهم بدن که انسان را در درک وضعیت (Position) و حرکت (Motion) اندام یاری می‌کند، حس عمقی (Proprioception) مفصل نام دارد که اهمیت آن در مفصل مچ پا بیش‌تر از مفاصل دیگر است. تحقیق حاضر به منظور بررسی و مقایسه حس عمقی مفصل مچ پا در زنان غیرورزشکار سالم و زنان ورزشکار با فعالیت پرشی و ورزشکار بدون فعالیت پرشی صورت گرفته است.

مواد و روش‌ها: این مطالعه، یک تحقیق تجربی است که در آن ۶۳ زن سالم با محدوده سنی ۲۰-۳۰ سال در ۳ گروه ۲۱ نفری افراد غیرورزشکار، افراد ورزشکار بدون فعالیت پرشی و افراد ورزشکار با فعالیت پرشی مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌ها به وسیله اندازه‌گیری حس عمقی توسط دو گونیامتر پدال‌دار از ۴ حرکت مفصل مچ پا جمع‌آوری گردید. روش آماری مورد استفاده، آزمون غیرپارامتریک کروسکال والیس بوده است.

یافته‌ها: بررسی داده‌ها نشان داد که حداکثر میزان خطای تمام حرکات اندازه‌گیری شده، در گروه ورزشکاران بدون فعالیت پرشی و حداقل آن در گروه ورزشکاران با فعالیت پرشی می‌باشد و در افراد سالم غیرورزشکار، این میزان کم‌تر از ورزشکاران بدون فعالیت پرشی بوده است. همچنین در بررسی اختلاف میانگین زاویه در بین گروه‌ها، فقط حرکت دورسی فلکسیون به‌طور معنی‌داری در گروه ورزشکاران با فعالیت پرشی کم‌تر از سایر گروه‌ها بوده است ($P=0/024$).

نتیجه‌گیری: در این تحقیق مشخص شد که ورزش‌های پرشی در تقویت حس عمقی مفصل مچ پا مؤثرند؛ که این تأثیر بیش‌تر بر روی دقت حرکت دورسی فلکسیون می‌باشد. لذا پیشنهاد می‌شود تا برای تقویت این حس، فعالیت‌های پرشی در برنامه ورزشی افراد گنجانده شود، یا در بازآموزی تعادلی افراد، به این حرکت توجه خاصی معطوف گردد.

واژه‌های کلیدی: حس عمقی، مفصل مچ پا، فعالیت‌های پرشی، ورزشکار

مقدمه

آگاهی هر فرد از بدن خود و ارتباط آن با محیط اطراف، حس مفصلی (Articular sense) یا حس عمقی نام دارد [۵،۲۳]. این حس موجب اطلاع فرد از وضعیت حرکت مفصل شده و در نهایت باعث نظم بخشیدن به انقباض عضلانی به

منظور حرکت مفصل و استحکام آن می‌گردد [۵،۲۱،۲۳]. گیرنده‌های این حس در دوک‌های عضلانی (Muscle spindles)، گلژی تن‌دون ارگان (Golgi tendon organ)، لیگامان، مفصل و پوست قرار دارند و اطلاعات از طریق فیبرهای قطور میلین‌داری مخابره