

بررسی مقایسه‌ای دو روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب روی برخی آزمونهای عملکردی اندام تحتانی

چکیده

*دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی I

محمد تقی پور II

محمدجعفر شاطرزاده III

مهیار صلواتی IV

هدف از انجام این کارآزمایی بالینی تصادفی مقایسه تأثیر دو روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب روی برخی آزمونهای عملکردی اندام تحتانی بود. در مطالعه مقدماتی، تکرارپذیری نتایج حاصله از آزمونهای عملکردی مورد بررسی قرار گرفت و تأیید شد. به همین منظور ۳۰ مرد سالم و جوان به روش غیراحتمالی ساده انتخاب و به روش تصادفی منظم به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. برای یک گروه به مدت ۶ هفته (۳ جلسه در هفته و ۱۵ دقیقه در هر جلسه) با سرعت انتخابی دویدن به جلو (Forward Running, FR) و برای گروه دیگر دقیقاً با همان حجم تمرین دویدن به عقب (Backward Running, BR) انجام شد. آزمونهای عملکردی شامل پرش عمودی (Vertical Jump)، پرش طول روی یک پا (Single Leg Hop)، زمان جهش متوالی روی یک پا در مسافت ۶ متری (Timed Hop) و دوی رفت و برگشت سریع (Shuttle Run) بودند که در ۴ مرحله و به فواصل زمانی ۲ هفته انجام شد. نتایج حاصله در هر گروه توسط آزمون آماری، Paired t-test و بین دو گروه توسط آزمون آماری independent t-test با یکدیگر مقایسه شد. داده‌های حاصله نمایانگر پیشرفت معنی‌دار تمامی آزمونها در هر گروه و همچنین عدم وجود اختلاف معنی‌دار بین پیشرفت ۲ گروه پس از ۶ هفته بودند. براساس این نتایج، دو روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب به یک میزان در افزایش تواناییهای عملکردی اندام تحتانی موثر می‌باشند.

کلیدواژه‌ها: ۱- دویدن به جلو ۲- دویدن به عقب ۳- آزمونهای عملکردی
۴- اندام تحتانی

مقدمه

ارتوپدی و ضایعات ورزشی درگیر می‌شود سیستم عضلانی اسکلتی می‌باشد که این ضایعات منجر به کاهش قابلیت اجرایی فرد ضایعه دیده می‌شود. هدف توانبخشی در ضایعات ارتوپدی و بخصوص ورزشکاران مصدوم، بازگشت عملکرد فرد به حداکثر سطح قبل از صدمه در کوتاهترین زمان ممکن می‌باشد (۱-۴).

فیزیوتراپیست‌ها بطور عمده با حرکت سرو کار دارند و جهت فراهم نمودن بهبودی حرکت، قدرت و هماهنگی حرکات بیمار، راهکارهای حرکتی متعددی را به کار می‌برند. هدف نهایی این روشها تسهیل برگشت حرکت به حالت قبل از ضایعه می‌باشد تا اندام و بدن را به انجام مهارت‌های خواسته شده قادر نماید (۱). بعلاوه، اولین سیستمی که در

این مقاله خلاصه‌ایست از پایان‌نامه کارشناسی ارشد محمد تقی پور به راهنمایی دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی و تحت مشاوره محمدجعفر شاطرزاده و مهیار صلواتی، ۱۳۷۸.

(I) دانشیار فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، میدان محسنی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران (*مؤلف مسؤول)

(II) مربی فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تبریز، تبریز.

(III) مربی فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی اهواز، اهواز.

(IV) دانشیار فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، میدان محسنی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران.