

بررسی مقایسه‌ای ۲ روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب روی تعادل استاتیک

چکیده

هدف از این کارآزمایی بالینی تصادفی مقایسه اثر ۲ روش تمرینی دویدن به جلو و دویدن به عقب روی تعادل استاتیک بوده است. در مطالعه مقدماتی، تکرارپذیری نتایج حاصل از آزمون تعادل استاتیک با استفاده از یک نمونه ۲۰ نفری از مردان جوان و سالم مورد بررسی و تایید قرار گرفت. سپس یک نمونه ۳۰ نفری از مردان سالم و جوان به روش غیراحتمالی ساده انتخاب شد و افراد به روش تصادفی منظم به ۲ گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند. برای یک گروه به مدت ۶ هفته و به تعداد ۳ جلسه در هفته و ۱۵ دقیقه در هر جلسه با سرعت انتخابی دویدن به جلو و برای گروه دیگر با همان حجم تمرین دویدن به عقب انجام شد. آزمون مورد استفاده در این مطالعه برای تعادل استاتیک، آزمون رومبرگ تصحیح شده (Modified Rhomberg) بود که در ۴ مرحله به فاصله‌های زمانی ۲ هفته‌ای ارزیابی صورت گرفت و نتایج به دست آمده در هر گروه توسط آزمون آماری "زوج" و بین ۲ گروه توسط آزمون آماری "مستقل" با یکدیگر مقایسه گردید. نتایج به دست آمده نشان دهنده بهبودی معنی‌دار آزمون در هر گروه و عدم وجود اختلاف معنی‌دار بین ۲ گروه بعد از ۶ هفته بود. همچنین در گروه دویدن به عقب، آزمون، پیشرفت سریعتری را از نظر زمانی نشان داد.

*دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی I

محمد تقی پور II

دکتر حسین فراهینی III

دکتر مهیار صلواتی IV

دکتر محمدجعفر شاطرزاده V

کلیدواژه‌ها: ۱- دویدن به جلو ۲- دویدن به عقب ۳- آزمون رومبرگ تصحیح شده
۴- اندام تحتانی

مقدمه

در صورتی که تعادل استاتیک و دینامیک و کنترل عصبی عضلانی در فرد بهبود پیدا نکند، فرد مستعد ضایعه و آسیب مجدد شده و در ایفای نقش ورزشی خود دچار مشکل خواهد شد (۱).

تعادل، یکی از اجزای ضروری برای شرکت در ورزشها می‌باشد، زیرا عملکرد ورزشکاران اغلب در خارج دامنه

امروزه به بالا بودن سطح تعادل و بهره‌گیری از حس عمقی در توان‌بخشی ورزشکار آسیب دیده توجه زیادی می‌شود.

این فرضیه وجود دارد که پس از ضایعه، میزان پیامهای حسی پیکری محیطی کاهش یافته و موجب بهم خوردن کنترل عصبی عضلانی می‌گردد.

این مقاله خلاصه‌ای است از پایان نامه آقای محمد تقی پور جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد فیزیوتراپی به راهنمایی دکتر اسماعیل ابراهیمی و مشاوره دکتر حسین فراهینی، دکتر مهیار صلواتی و دکتر محمدجعفر شاطرزاده، سال ۱۳۷۸، این مقاله در سیزدهمین کنگره فیزیوتراپی در اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۰ ارائه شده است. I) دانشیار گروه فیزیوتراپی، دانشکده علوم توان‌بخشی، میدان محسنی، خیابان میرداماد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران، (*مؤلف مسئول).

II) کارشناس ارشد فیزیوتراپی، دانشجوی دوره دکترای فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی تبریز، ایران.

III) استادیار گروه ارتوپدی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران.

IV) استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی، تهران، ایران.

V) استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی اهواز، ایران.