

بررسی مقایسه‌ای بین تمرینات کششی دینامیک با و بدون فیدبک حسی - شنوایی و تمرینات کششی استاتیک بر انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ دختران دانشجوی ۱۸-۲۵ سال

محمد محسن روستایی^{۱*}، عباس رحیمی^۲، اعظم صالحی^۳، فاطمه احمدی^۳

خلاصه

سابقه و هدف: با توجه به شیوع بالای مشکلات اسکلتی عضلانی به صورت عدم هماهنگی عضلانی به خصوص در جامعه شهری که منجر به بروز اختلالاتی در ستون فقرات، اندام تحتانی و سیکل راه رفتن می‌شود، لزوم استفاده از مناسب‌ترین روش‌ها جهت کشش عضلات کوتاه شده، امری ضروری در برنامه تمرین درمانی است. وجود اثرات انکارناپذیر بیوفیدبک در تمرین درمانی باعث شد تا در این تحقیق به صورت ابتکاری از فیدبک در تمرینات کششی استفاده شود. در این تحقیق سه نوع کشش استاتیک، دینامیک با و بدون فیدبک حسی - شنوایی در عضلات همسترینگ دختران دانشجوی خوابگاه فاطمه الزهرا دانشگاه شهید بهشتی مورد بررسی قرار گرفته است.

مواد و روش‌ها: این تحقیق به روش کارآزمایی بالینی یک سو کور تصادفی متوالی، بر روی ۴۵ نفر از دانشجویان دختر ۱۸-۲۵ ساله انجام گرفت. کلیه افراد مورد مطالعه با رضایت کامل به شرط دارا بودن سلامت عمومی با پر کردن پرسش‌نامه وارد این مطالعه شده و به صورت تصادفی در سه گروه تقسیم‌بندی شدند. گروه اول کشش استاتیک، گروه دوم کشش دینامیک بدون فیدبک و گروه سوم کشش دینامیک با فیدبک حسی - شنوایی را به مدت ۴ هفته هر روز به جز پنج شنبه و جمعه دریافت کردند. در این تحقیق اندازه‌گیری میزان انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ توسط بررسی دامنه حرکتی به دو صورت مستقیم (توسط گونیامتری) و غیر مستقیم (توسط تست خمش به جلو) قبل و بعد از مداخله انجام گرفت.

یافته‌ها: بر اساس آنالیز آماری در هر سه روش درمانی کشش استاتیک، کشش دینامیک بدون فیدبک و کشش دینامیک با فیدبک حسی - شنوایی، میزان انعطاف‌پذیری بعد از درمان در عضلات همسترینگ نسبت به قبل از درمان افزایش یافته بود ولیکن هیچ یک از سه روش، از نظر میزان تأثیر نسبت به یکدیگر مزیتی نداشته و اختلاف معنی‌داری بین آن‌ها وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: با توجه به یکسان بودن نسبی نتیجه اثر هر سه تمرین کششی، به نظر می‌رسد که استفاده همزمان فیدبک در تمرینات کششی می‌تواند باعث ترغیب هر چه بیشتر بیماران به انجام تمرینات شود.

واژه‌های کلیدی: کشش، انعطاف‌پذیری استاتیک و دینامیک، همسترینگ، فیدبک

۱- * مربی و عضو هیئت علمی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

۲- استادیار فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۳- کارشناس فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی