

کنگره بین المللی علوم و مهندسی

آلمان - هامبورگ

اسفند ماه 1396

رابطه نوع خوابیدن با لوردوز کمری و ارائه حرکات اصلاحی در

پسران 10 تا 14 سال شهر تبریز

نویسنده اول: رعنا ادیب

— کارشناسی ناپیوسته رشته علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی - موسسه آموزش عالی علم و فن آوری شمس تبریز -

Adib.rana@yahoo.com

نویسنده دوم: مهران رضوی قزلجه

— کارشناسی ناپیوسته رشته علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی - موسسه آموزش عالی علم و فن آوری شمس تبریز -

Mehranrazavi1995@gmail.com

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه نوع خوابیدن با لوردوز کمری و ارائه حرکات اصلاحی در پسران 10 تا 14 سال شهر تبریز می باشد. به همین منظور تعداد 90 نفر از پسران مدارس مورد غربال قرار گرفتند و 40 نفر از آنان به عنوان نمونه پژوهشی در این تحقیق شرکت داده شدند. به منظور گردآوری داده ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. این پرسشنامه دارای 20 سوال می باشد که ابتدا نوع خوابیدن افراد (به شکم ، به پهلو ، به پشت) و سوالات مربوط به وضعیت ها را مشخص کرده و میزان لوردوز آنان را مورد سنجش قرار می دهد. داده ها با استفاده از آزمون های آماری ضریب همبستگی پیرسون و T همبسته در سطح معناداری 0/05 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که بین دمر خوابیدن، با میزان لوردوز ارتباط معناداری وجود دارد. اما بین خوابیدن به پشت با لوردوز رابطه ای مشاهده نگردید. در نتیجه می توان گفت که خوابیدن روی شکم باعث ایجاد لوردوز در ناحیه کمر یا سبب تشدید آن می گردد با رعایت اصول صحیح خوابیدن ضمن بالابردن استقامت عضلات تنه آستانه خستگی آن ها را نیز به تعویق انداخت و زمینه پیشگیری و بهبود لوردوز را در افراد به وجود آورد.

کلید واژه ها: ستون فقرات ، نوع خوابیدن ، لوردوز کمری ، حرکات اصلاحی