



تاثیر تمرینات توانبخشی بر قدرت عضلات چهار سر ران، دامنه حرکتی و درد زانوی افراد مبتلا به پارگی رباط صلیبی قدامی

مریم ضیایی لرزاد*^۱

۱. کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

*Email: (merry۱۳۶۳only@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر یک دوره ۸ هفته ای تمرینات بازتوانی پایین تنه بر قدرت عضلات چهار سر ران، دامنه حرکتی و درد زانوی افراد مبتلا به پارگی رباط صلیبی قدامی بود.

روش کار: در این مطالعه ۲۰ ورزشکار (میانگین سنی ۵/۲۸ سال و قد ۸/۳۴ ۱۷۵.۱ سانتیمتر و وزن ۴/۲ ۷۴/۳۱ کیلوگرم) مبتلا به پارگی رباط صلیبی قدامی زانو به عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه تجربی و کنترل قرار داده شدند. میزان درد، قدرت ایزوکینتیکی عضلات باز کننده زانو و دامنه حرکتی مفصل زانو به ترتیب توسط شاخص مقیاس دیداری درد، گونیا متر و دستگاه دینامومتر بایودکس اندازه گیری شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که میانگین شاخص درد پس از تمرینات توانبخشی، در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون کاهش معناداری نشان داد ($P=0/001$). همچنین میانگین حداکثر گشتاور عضله چهارسررانی ($P=0/001$) و دامنه حرکتی مفصل زانو ($P=0/001$) در گروه تجربی نسبت به پیش آزمون افزایش معناداری را نشان داد.

نتیجه گیری: احتمالاً تمرینات توانبخشی موجب کاهش درد، افزایش دامنه حرکتی مفصل زانو و قدرت عضلات چهار سر ران می شود.

کلیدواژه ها: تمرینات توانبخشی، قدرت زانو، آسیب رباط صلیبی قدامی زانو، درد، دامنه حرکتی