



مقایسه اثر تمرینات قدرتی و ترکیبی (حسی_ عمقی و قدرتی) بر شدت درد و قدرت عضلات مبتلایان به استئوآرتریت زانو

*، سید علی حسینی^۱، مجتبی بابایی خرزوقی^۲، مائده احمدی^۳

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، اصفهان، اصفهان، ایران، (*نویسنده مسئول)

۲- استادیار مرکز تربیت بدنی دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان، اصفهان، ایران،

۳- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، اصفهان، اصفهان، ایران،

*Email: (alihosseini۶۷@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: استئوآرتریت یک بیماری پیش رونده در میان بزرگسالان است. این بیماری مزمن و تحلیل کننده است. هدف از انجام مطالعه حاضر مقایسه اثر بخشی تمرینات قدرتی و ترکیبی (حسی عمقی و قدرتی) بر شدت درد مبتلایان به استئوآرتریت زانو و همچنین شناسایی بهترین روش تمرینی می باشد.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی، با طرح پیش آزمون و پس آزمون با اعمال مداخله تمرینی بود. جامعه آماری این مطالعه را کلیه مبتلایان به استئوآرتریت درجه ۱ و ۲ زانو تشکیل دادند. تعداد ۳۰ نفر مبتلا به استئوآرتریت زانو درجه یک و درجه دو از جامعه مذکور با میانگین سنی 57 ± 3 سال و میانگین وزنی 77 ± 8 کیلوگرم به عنوان نمونه تحقیق انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات قدرتی و تمرینات ترکیبی (حسی عمقی و قدرتی) تقسیم شدند. آزمودنی ها به مدت هشت هفته، سه جلسه ای و هر جلسه ۴۰ دقیقه از تمرینات اختصاصی گروه خود استفاده نمودند. قبل و بعد از پروتکل تمرینی شدت درد و قدرت عضلات اندام تحتانی بیماران به ترتیب با استفاده از مقیاس VAS و دینامومتر دستی سنجیده شد. جهت مرتب سازی داده ها از طریق آزمون های آمار توصیفی و جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آماری کوواریانس، در سطح معنی داری $p < 0.05$ استفاده گردید. تمام تجزیه و تحلیل داده ها از طریق نرم افزار آماری SPSS ورژن ۲۴ به انجام رسید.

یافته ها: تغییرات درون گروهی نشان داد کاهش درد و افزایش قدرت در گروه تمرینات ترکیبی معنی دار بود ($p = 0.001$). در حالی که در گروه تمرینات قدرتی تنها افزایش قدرت معنی دار بود ($p = 0.001$). میانگین تغییرات بین گروهی نشان داد میزان شدت درد و قدرت عضلات دو گروه تمرین قدرتی و ترکیبی معنی دار بوده است ($p = 0.001$).

نتیجه گیری: یافته های پژوهش نشان داد که اجرای تمرینات ترکیبی (قدرتی و حسی عمقی) به کاهش شدت درد و افزایش قدرت عضلات مبتلایان به استئوآرتریت زانو تاثیر مثبتی دارد.

کلید واژه ها: استئوآرتریت زانو، تمرینات قدرتی، تمرینات حسی عمقی، درد عضلانی