

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



مقایسه تأثیر تمرینات دیستال و پروکسیمال زانو بر درد و عملکرد در بیماران مبتلا به سندروم درد پاتلوفمورال

سارا اسدی*^۱، سید حسین حسینی^۲، حسن دانشمندی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران.
(نویسنده مسئول)*

۲. استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران.

۳. استاد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران.

*Email: sara8.asadi8@gmail.com

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: تمرینات چهارسر به عنوان تمرینات استاندارد در توانبخشی سندروم درد پاتلوفمورال (PFPS) استفاده می شود، اما علاوه بر ضعف عضلات چهارسر، ضعف و کوتاهی عضلات پروکسیمال و دیستال زانو در بروز این سندروم مؤثر است. هدف تحقیق حاضر بررسی اثر دو نوع تمرین پروکسیمال و دیستال زانو بر عملکرد و درد ورزشکاران مبتلا به این سندروم است.

روش کار: ۳۹ ورزشکار مبتلا به PFPS که توسط پزشک متخصص تشخیص داده شده بودند با میانگین سن $25/5 \pm 3/35$ سال، به صورت داوطلبانه در تحقیق حاضر شدند و به طور تصادفی هدفدار در سه گروه تمرینی پروکسیمال (۱۲ نفر، تمرینات عضلات هیپ و زانو)، دیستال (۱۱ نفر، تمرینات عضلات آنکل و زانو) و گروه کنترل (۱۲ نفر، تمرینات عضلات زانو) تقسیم شدند. تمرینات به مدت ۸ هفته اجرا شد. عملکرد بیماران با پرسشنامه WOMAC و برای شدت درد آنها از مقیاس بصری (VAS) استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد در هر سه گروه تمرینی قبل از اجرای مداخلات در ویژگی های آنتروپومتریک، درد و عملکرد یکسان بودند. در هر سه گروه تمرینی درد و عملکرد در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون به میزان قابل توجهی بهبود یافته است ($p=0/01$)، همچنین بین شدت درد در گروه پروکسیمال نسبت به دو گروه دیگر تفاوت معناداری وجود داشت ($p=0/016$).

نتیجه گیری: براساس یافته های تحقیق هر سه نوع تمرین در کاهش درد و بهبود عملکرد بیماران مؤثر است، اما تمرینات پروکسیمال تأثیر بیشتری در کاهش درد بیماران مبتلا به PFPS دارد. بنابراین پیشنهاد می شود از تمرینات ترکیبی هیپ و زانو در توانبخشی بیماران مبتلا به PFPS استفاده شود.

کلید واژه ها: تمرین، درد، عملکرد، ورزشکاران، سندروم درد پاتلوفمورال