



## مروری نظام مند بر تاثیر تمرینات اصلاحی و آب درمانی بر هایپر کایفوزیس

اسما ابادری<sup>۱</sup>، دکتر وحید ساعتچیان<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه امام رضا(ع) مشهد

۲- دکترای تربیت بدنی و علوم ورزش و استاد دانشگاه امام رضا(ع) مشهد

### چکیده:

هدف: پژوهش حاضر مروری بر تمرینات اصلاحی و آب درمانی بر هایپر کایفوزیس است که طبق ۲۰ مقاله انتخاب شده بررسی شده است. هایپر کایفوزیس یکی از ناهنجاریهای شایع ستون فقرات است که افزایش بیش از حد طبیعی تحدب مهرهای پشتی را شامل می شود. ناهنجاری به صورت فراگیر در تمامی سنین، ظاهر نامناسب و کوتاهی پیشرونده، کاهش تعادل ایستا و پویا به طور معناداری با هایپر کایفوزیس ارتباط دارد. در افراد کایفوتیک استخوان های کتف از ستون فقرات دور می شوند و استقامت عضلات ریتراکتور کتف کم می شود تاثیر برشانه ها و کتف و کمر به صورت ناهنجاری ثانویه (سربه جلو- هایپر لوردوزیس و...) و رابطه معناداری بین زاویه کیفوز و ظرفیت ها و حجم های ریوی هدف بررسی این پژوهش است.

روش تحقیق: کلیه منابع با استفاده از کلمات کلیدی مناسب از پایگاههای اطلاعاتی SID، Google scholar، در این مقاله مروری آورده شده است. از پایانامه استفاده نشده و از ۲۰ مقاله استفاده شده ۳ مقاله مربوط به آب درمانی و بقیه مربوط به حرکات اصلاحی می باشد.

یافته ها: بر اساس نتایج، مطالعات انجام شده در زمینه اثرات حرکات اصلاحی و آب درمانی و کاهش درد در افراد دارای هایپر کایفوزیس تاثیر معنادار مثبتی دارد.

نتیجه گیری: حرکات اصلاحی و آب درمانی هر کدام می تواند باعث بهبود شود اما ترکیب حرکات اصلاحی و آب درمانی نتیجه بهتری در درمان و باز توانی افراد دارای هایپر کایفوزیس دارد و پیشنهاد می شود.

**واژه های کلیدی:** هایپر کایفوزیس، کایفوز، تمرینات اصلاحی، حرکات اصلاحی، آب درمانی