

مقایسه دو روش ورزش اصلاحی آمریکایی و پیلاتس بر کیفیت پستی دانش آموزان دختران

حدیثه اخلی^۱، محدثه رضایی^۲، آرمیا مقصودلو^۳، مریم کمالی^۴

مقدمه: کیفیت یکی از تغییر شکل های ستون فقرات است که در صفحه ساژیتال ایجاد می شود لذا هدف از این مطالعه مقایسه تمرینات اصلاحی آکادمی طب ورزش آمریکا و تمرینات پیلاتس بر اصلاح عارضه کیفیت پستی در دختران مقطع متوسطه استان گلستان بود.

مواد و روش: در این مطالعه تجربی تعداد ۴۵ دانش آموز دختر مقطع متوسطه استان گلستان سال ۱۳۹۷ که مبتلا به کیفیت پستی بودند انتخاب شدند و به صورت تصادفی ساده در سه گروه تمرینات اصلاحی ملی طب ورزش آمریکا (NASM) و پیلاتس و گروه کنترل قرار گرفتند. دو گروه تجربی به مدت ۸ هفته هر هفته ۳ جلسه هر جلسه ۶۰ دقیقه تحت تمرین قرار گرفتند. میزان زاویه کیفیت آنها قبل و بعد از مداخله اندازه گیری شد و به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از ANOVA در سطح معنی داری ($P < 0/05$) استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد ۸ هفته تمرینات اصلاحی ملی ورزش آمریکا و پیلاتس طبق آزمون تی زوج بر میزان زاویه کیفیت پستی تاثیر معناداری داشت ($P = 0/006$) و ($P = 0/01$). اما در گروه کنترل اختلاف معناداری نشان نداد ($P = 0/55$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر زاویه کیفیت پستی در هر دو گروه تمرینات (NASM) و پیلاتس بعد از مداخله کاهش یافت اما تمرینات (NASM) نسبت به پیلاتس باعث کاهش بیشتر کیفیت پستی شدند. بنابر این درمانگران و متخصصان حرکات اصلاحی می توانند از این تمرینات به عنوان یک روش نوین جهت اصلاح کیفیت استفاده نمایند.

کلمات کلیدی: کیفیت پستی-تمرینات اصلاحی آکادمی ملی طب ورزش آمریکا-پیلاتس

^۱ کارشناس ارشد پرستاری کودکان، بیمارستان شهدا گنبدکاووس، دانشگاه علوم پزشکی گلستان، گنبد، ایران

^۲ کارشناس ارشد پرستاری کودکان، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

^۳ کارشناس ارشد پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علی آباد کتول، ایران
کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی، بیمارستان شهید رحیمی، دانشگاه علوم پزشکی خرم آباد، خرم آباد، ایران