

تعیین و مقایسه میزان پایایی تأثیر درمانی دو روش Ultra Sound تحت استرچ و Hold-Relax بر کاهش کوتاهی عضله همسترینگ

چکیده

زمینه و هدف: تاکنون تأثیر درمانی دو روش US (Ultra Sound) تحت استرچ (کشش) و Hold-Relax بر کاهش کوتاهی عضلات و تاندون‌ها با هم مقایسه نشده، همچنین تأثیر امواج اولتراسوند نیز بر دوام اثر درمانی استرچینگ مشخص نشده است. در این تحقیق به مقایسه پایایی و دوام تأثیر درمانی دو روش US تحت استرچ و Hold-Relax بر کاهش کوتاهی عضله همسترینگ پرداخته شد. روش کار: این مطالعه به صورت آزمون بالینی تصادفی (clinical trial) بر روی ۲۰ زن جوان سالم و غیر ورزشکار با میانگین سنی $22 \pm 1/62$ سال که دچار کوتاهی عاداتی دو طرفه عضلات همسترینگ بودند ($SLR \leq 65^\circ$: Straight Leg Raising)، انجام شد. نمونه‌ها به صورت تصادفی به ۲ گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند. درمان در گروه اول به روش US تحت استرچ و در گروه دوم به روش Hold-Relax به مدت ۴ هفته و هر هفته ۳ جلسه انجام شد. در هر بیمار متغیرها قبل از شروع درمان و بلافاصله بعد از اتمام دوره درمان اندازه‌گیری شدند، این متغیرها شامل دامنه SLR فعال (Active) و غیرفعال (Passive)، دامنه اکستنسیون فعال و غیرفعال زانو، تیلت لگن و لوردوز کمر بودند. بعد از اتمام دوره درمان برای پیگیری پایایی درمان ارزیابی تمام متغیرهای فوق در طی ۴ مرحله با فواصل ۱ هفته انجام شد. یافته‌ها: در هر دو گروه درمانی بعد از اتمام دوره درمان همه متغیرها به جز لوردوز کمر تأثیرات درمانی قابل توجه و معنی‌داری نشان دادند. تأثیر روش درمانی US تحت استرچ بر روی تمام متغیرها نسبت به روش Hold-Relax بیشتر بود، که این برتری در مورد متغیرهای SLR فعال و غیرفعال در پای چپ نمونه‌ها و تیلت لگن نیز معنی‌دار بود. تأثیر روش درمانی Hold-Relax در اکثر متغیرها تا انتهای هفته چهارم پیگیری پایدار باقی ماند و کاهش معنی‌داری نشان نداد. در حالی که در روش درمانی US تحت استرچ در بیشتر متغیرها از همان هفته اول پیگیری، کاهش معنی‌دار مشاهده شد. نتیجه‌گیری کلی: بنابراین به نظر می‌رسد باید برای کسب نتایج درمانی حاد و کوتاه مدت از روش US تحت استرچ و برای داشتن پایایی بیشتر از روش Hold-Relax استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: ۱- استرچ ۲- اولتراسوند ۳- همسترینگ ۴- پایایی

*دکتر صدیقه‌السادات نعیمی I

یاسمین خوش‌آموز II

سحر حقیقی‌وند II

آیدا مرادی بوساری II

دکتر علیرضا سرمدی III

تاریخ دریافت: ۸۳/۶/۲۴، تاریخ پذیرش: ۸۴/۱/۱۷

(I) دکترای فیزیوتراپی و استادیار گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران (*مؤلف مسؤول).

(II) کارشناس فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی، تهران، ایران.

(III) دکترای فیزیوتراپی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.