



اثر یک دوره برنامه اصلاح حرکت با تأکید بر کنترل استخوان کتف بر میزان درد گردن و زاویه سر به جلو مردان مبتلا به سر به جلو

سجاد روشنی^۱، فاروق رستمی ذلانی*^۲، زهرا سوخته زاری^۳

- ۱- استادیار، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
 - ۲- کارشناسی ارشد، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
 - ۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.
- *Email: (f.rostami1010@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: اختلال در کنترل حرکات کتف یک عامل مهم در بروز ناهنجاری های اندام فوقانی با اثر بر کنترل حسی - حرکتی می باشد. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر یک دوره برنامه اصلاح حرکت با تأکید بر کنترل استخوان کتف بر میزان درد گردن و زاویه سر به جلو مردان مبتلا به سر به جلو بود.

روش کار: بین ۴۴ نفر از مردان مبتلا به سر به جلو مراجعه کننده به کلینیک علم و حرکت واقع در شهر ایلام، تعداد ۲۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه در برنامه تمرینی کنترل حرکات کتف حاضر شدند. گروه کنترل فعالیت های اصلاحی عادی خود را انجام دادند. قبل و بعد از دوره تمرینی درد گردن و زاویه سر به جلو به ترتیب با استفاده از مقیاس دیداری درد (VAS) و گونیامتر دیجیتال اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از واریانس برای داده های تکراری انجام شد.

یافته ها: نتایج نشان داد که برنامه های کنترل حرکات کتف در افراد گروه تجربی می توانند میزان درد گردن را کاهش و موجب بهبودی در زاویه سر به جلو شوند ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: در افراد مبتلا به عارضه سر به جلو، توجه به ریتم کتفی در حرکات مفصل شانه می تواند به عنوان یک برنامه درمانی مد نظر قرار گیرد.

کلید واژه ها: کنترل کتف، سر به جلو، درد