



## تأثیر شش هفته تمرینات تقویت روتاتورکاف ها با تراباند بر عملکرد دانشجویان شناگر مرد دارای سندروم گیرافتادگی شانه

علی فریدونیان<sup>۱</sup>، هادی میری<sup>۲\*</sup>، امیرلطافت کار<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران
  ۲. استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران. (\*نویسنده مسئول).
  ۳. استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
- \*Email: Hd.miri@gmail.com

### نوع ارائه مقاله: سخنرانی

#### چکیده

**زمینه و هدف:** سندروم گیرافتادگی شانه، اختلالی رایج بوده و معمولترین علت درد و محدودیت حرکات شانه محسوب می‌شود. این اختلال معمولاً در پی فعالیت‌های ورزشی و یا سایر فعالیت‌های که نیازمند کاربرد مکرر دست در حرکات بالای سر است دیده می‌شود. هدف از تحقیق حاضر تأثیر شش هفته تمرینات تقویت روتاتورکاف‌ها با تراباند و وزنه آزاد بر درد، دامنه حرکتی و عملکرد دانشجویان شناگر مرد دارای سندروم گیرافتادگی شانه بوده است.

**روش کار:** این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه تجربی بود. جامعه آماری این پژوهش شناگران مرد مبتلا به سندرم گیرافتادگی شانه با دامنه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های استان قزوین بوده، که از این میان، ۳۰ نفر به عنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شدند، سپس، به دو گروه کنترل (۱۵ نفر)، تراباند (۱۵ نفر) تقسیم شدند. به گونه‌ای که، دو گروه تجربی به مدت شش هفته با استفاده از کش تمرین کرده و برای افزایش عملکرد از هیچ درمانی استفاده نکرده‌اند. همچنین، گروه کنترل طی این مدت استراحت کرده و در فعالیت‌هایی که مستلزم استفاده مکرر بازو در بالای سر بودند شرکت نکردند. سپس، به منظور اندازه‌گیری پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای اندازه‌گیری عملکرد از آزمون عملکردی شانه ویژه ورزش‌های بالای سر استفاده گردید.

**یافته‌ها:** داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس، تعقیبی بونفرونی و تی زوجی در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های در مقایسه با گروه کنترل، عملکرد مفصل شانه در گروه تجربی پس از شش هفته تمرین اختلاف معناداری را نشان داد.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که برنامه شش هفته‌ای تمرینات مقاومتی با کش و وزنه بر بهبود عملکرد مردان ورزشکار مبتلا به گیرافتادگی شانه موثر می‌باشد. که این مساله را می‌توان با توجه به بهبود ایملاناس عضلانی بین تثبیت کننده‌های دینامیک کمپلکس شانه و حفظ شدن فضای ساب آکریمیل توجه نمود به گونه‌ای که این عملکرد از گیرافتادگی بافت نرم جلوگیری کرده، موجب افزایش عملکرد در افراد مبتلا به این سندرم می‌گردد.

**کلید واژه‌ها:** عملکرد، سندروم گیرافتادگی شانه، افراد فعال، عضلات روتاتورکاف