



بررسی اثر هشت هفته تمرینات تقویتی و کششی بر بیماران مبتلا به ناهنجاری کیفوزیس

مهدی بتوئی*

کارشناس ارشد، گروه حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (*نویسنده مسئول).

*Email: (medibetuei@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: مطالعات نشان می دهند که عوامل زیادی در بروز کیفوز بیش از حد دخیل اند. از جمله این عوامل می توان به تغییر در ساختار استخوانی، عضلانی، لیگامنتی و پوسچری نام برد که برخی از این عوامل قابل درمان اند. این ناهنجاری به صورت درد و تغییرات ظاهری و ساختاری بروز می کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات تقویتی و کششی در بهبود ناهنجاری کیفوز در بیماران مبتلا به این عارضه می باشد.

روش کار: تعداد نمونه ۶۰ نفر مبتلا به ناهنجاری کیفوز می باشند که در سه گروه ۲۰ نفری (شامل تمرینات تقویتی، تمرینات کششی و گروه کنترل) قرار گرفتند و به مدت هشت هفته از تمرینات اصلاحی استفاده کردند. برای تحلیل داده ها از آزمون های آماری کولموگروف- اسمیرنوف، تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تی وابسته جهت نرمال بودن و تغییرات گروه ها استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد با توجه به هشت هفته تمرین های اصلاحی تفاوت معناداری بین گروه ها ($P=0/003$) وجود دارد. نتیجه پس آزمون نشان داد که تمرین های اصلاحی تفاوت معناداری را بین گروه های مورد نظر ایجاد کرده است. همچنین نتایج تحقیق نشان دارد که بین گروه های آزمایش اول و دوم با گروه کنترل وجود داشته است.

نتیجه گیری: نتایج بیانگر اهمیت تمرینات تقویتی و کششی در کاهش ناهنجاری های اسکلتی در بیماران داشتند که این اهمیت موضع تحقیق را نشان می دهد. پس باید مسئولان امر برای آموزش افراد از همان دوران مدرسه و والدین آنها اقدامات عملی لازم را بکار بندند تا راهی برای پیشگیری از بروز این گونه ناهنجاری ها باشد.

کلید واژه ها : کیفوز، ناهنجاری، تمرینات اصلاحی، تمرینات تقویتی، تمرینات کششی