



## اثر یک دوره تمرینات خود اصلاحی بر درد و تقارن سر و تنه در نوازندگان تار

سحر آذر منفرد<sup>۱</sup>، بهناز گنجی نمین<sup>۲</sup>، محمدحسین ناصرملی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی،

دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران (\*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

\*Email: (azarimonfaredsahar@gmail.com)

### نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

زمینه و هدف: هدف از انجام مطالعه حاضر، بررسی اثر یک دوره تمرینات خود اصلاحی بر درد و تقارن سر و تنه در نوازندگان تار بود.

روش کار: بدین منظور ۳۰ نفر از مردان و زنان نوازنده تار با در نظر گرفتن معیارهای ورود به تحقیق در این مطالعه شرکت داشتند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری کنترل (۹ زن و ۶ مرد) و تجربی (۸ زن و ۷ مرد) قرار گرفتند. قبل و بعد از اتمام تمرینات از تمام آزمودنی‌ها به منظور ارزیابی درد از پرسشنامه کرنل (CMDQ)، ارزیابی سر به جلو و شانه نابرابر از روش عکس برداری از نمای جانبی و به منظور ارزیابی اسکولیوز از اسکولیومتر استفاده شد. گروه تجربی به مدت شش هفته (سه جلسه در هفته، یک جلسه در هفته زیر نظر محقق و دو جلسه در منزل بدون نظارت محقق) تمرینات خود را انجام دادند. برای بررسی میزان تغییرات درون گروهی و بین گروهی گروه‌های تحقیق از آزمون تی زوجی و مستقل استفاده شد.

یافته‌ها: تجزیه تحلیل آماری نشان داد که پس از اجرای تمرینات خوداصلاحی تفاوت معنی داری در میزان درد، سر به جلو، شانه نابرابر و اسکولیوز در گروه تجربی وجود دارد در حالیکه هیچگونه تفاوت معنی داری در گروه کنترل مشاهده نشد. نتیجه گیری: لذا با توجه به نتایج مطالعه، پیشنهاد می شود این برنامه اصلاحی منتخب را به عنوان شیوه‌ای مکمل در کنار سایر روش های درمانی برنامه تمرینات اصلاحی جهت بهبود درد و سایر مشکلات اسکلتی عضلانی ناشی از کار در نوازندگان تار، استفاده شود.

کلید واژه ها: درد، سر به جلو، شانه نامتقارن، اسکولیوز، نوازنده تار