



بررسی اثر هشت هفته بازی های اصلاحی بر پروترکشن کتف دختران کایفوتیک

زهرا عربشاهی^۱، علیرضا رحیمی^۲، یحیی سخنگویی^۳

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد کرج

۲- دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

۳- استادیار و عضو هیات علمی گروه فیزیوتراپی دانشکده علوم بهزیستی و توانبخشی

چکیده:

کایفوز یکی از رایج ترین ناهنجاری ها در ستون فقرات به ویژه در دختران است که می تواند بر عملکرد سایر اندام های بدن تاثیر داشته و منجر به پروترکشن کتف نیز گردد. بنابراین، هدف از تحقیق حاضر اثر هشت هفته بازی های اصلاحی بر پروترکشن کتف دختران کایفوتیک می باشد. **مواد و روش کار:** این تحقیق از نوع نیمه تجربی است که در آن ۳۰ دانش آموز دختر با دامنه سنی بین ۸ - ۱۲ سال به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. سپس به گروه تجربی ۲۴ جلسه برنامه تمرین (به مدت ۸ هفته و در هفته ۳ جلسه و هر جلسه بین ۶۰ تا ۷۰ دقیقه) ارائه شد. زاویه کایفوز آزمودنی ها با خط کش منعطف و انحنای کایفوز و پروترکشن کتف با خط کش دبل اسکوار اندازه گیری و ثبت شد. آنالیز داده ها به کمک آزمون تحلیل واریانس دو عاملی و با نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ صورت گرفته است. **یافته ها:** نتایج نشان داد که بازی های اصلاحی موجب کاهش میزان کایفوز و متعاقبا باعث کاهش میزان پروترکشن کتف می شود. ولی در گروه کنترل اختلاف معناداری مشاهده نگردید ($p \leq 0/05$). **نتیجه گیری:** نتایج حاضر از این تحقیق حاکی از آن است که بازیهای اصلاحی تاثیر مثبتی بر میزان انحنای کایفوز پروترکشن کتف در دختران نوجوان دارد. بنابراین می توان انجام این تمرینات را به این گروه از افراد برای بهبود انحنای پشتی توصیه نمود.

کلمات کلیدی: بازی اصلاحی، کایفوز، پروترکشن کتف