

## تاثیر یک برنامه ۶ هفته ای تمرینات عصبی عضلانی با تخته تعادل بر حس ثبات و

### کنترل پاسچرال پویا ورزشکاران پسر مبتلا به بی ثباتی عملکردی مچ پا

مجری: هادی صمدی

دانش آموخته دوره دکتری دانشگاه تهران-۱۳۹۲

بی ثباتی عملکردی مچ پا یکی از شایع ترین عوارض ناتوان کننده اسپرین حاد مچ پا است که غالباً به دور ماندن ورزشکار از فعالیت های ورزشی منجر می شود. هدف از این کارآزمایی بالینی تصادفی شده بررسی اثر شش هفته تمرینات عصبی-عضلانی تحت نظارت با تخته تعادل و تخته لغزان بر روی کنترل وضعیت پویا و حس ثبات و عملکرد ورزشکاران مبتلا به بی ثباتی عملکردی مچ پا بود. روش: بیست و هشت دانشجوی تربیت بدنی ورزشکار پسر مبتلا به بی ثباتی عملکردی به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت داشتند به طور تصادفی به دو گروه تمرین (N=۱۴) و گروه کنترل (N=۱۴) تقسیم شدند. برنامه تمرینی شامل شش هفته تمرینات عصبی-عضلانی پیشرونده تحت نظارت با استفاده از تخته تعادل و تخته لغزان بود. عملکرد و حفظ ثبات با استفاده از پرسشنامه ابزار ارزیابی عملکردی مچ پا و کنترل وضعیتی پویا با استفاده از تعدیل شده ستاره اندازه گیری شده است نتایج: امتیاز تست ستاره تعدیل شده در سه جهت قدامی، قدامی خلفی و خلفی خارجی در گروه تمرین در مقایسه با گروه کنترل بهبود معناداری نشان داد. ( $P \leq 0/05$ ). همچنین آزمودنی های گروه تمرین نسبت به گروه کنترل بهبود معناداری در امتیاز پرسشنامه های آن ابزار ارزیابی عملکردی مچ پا نشان دادند ( $P \leq 0/05$ ). نتیجه گیری: انجام شش هفته تمرینات پیش رونده تحت نظارت عصبی-عضلانی با استفاده از تخته تعادل و تخته لغزان به طور معناداری حس ثبات و عملکرد اندازه گیری شده و کنترل وضعیتی پویا ورزشکاران مبتلا به بی ثباتی عملکردی مچ پا را بهبود می بخشد.

واژه های کلیدی: بی ثباتی عملکردی مچ پا، ابزار اندازه گیری عملکرد مچ پا، کنترل وضعیت پویا، تمرینات عصبی-عضلانی.