

تاثیر یک برنامه ۱۲ هفته ای تمرینات اصلاحی منتخب بر ناهنجاری های سر به جلو

مجری: فواد صیدی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران-۱۳۹۲

چکیده

تغییر در راستای مناسب سر بر روی بدن و متعاقبا مفاصل گردنی و بازو یکی از عوامل خطرزای گزارش شده در تحقیقات پیشین می باشد. هدف از این تحقیق، بررسی تاثیر یک برنامه ۱۲ هفته ای تمرینات اصلاحی در افراد مبتلا به ناهنجاری سر و شانه به جلو بود. به این منظور، ۴۰ فرد (۲۰ مرد و ۲۰ زن) دارای ناهنجاری های سر به جلوی بزرگتر از ۴۶ درجه و شانه به جلوی بزرگتر از ۵۲ درجه با میانگین سنی $21/08 \pm 1/67$ سال، وزن $63/23 \pm 12/70$ کیلوگرم و قد $170/21 \pm 10/44$ سانتی متر به صورت هدفمند انتخاب شدند. این افراد به طور تصادفی به دو گروه ۲۰ نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. از روش عکس برداری از نمای نیمرخ برای اندازه گیری همزمان زوایای سر و شانه به جلو استفاده شد. یافته های تحقیق با استفاده از روش های آمار توصیفی و مقایسه ای (آزمون آماری تی زوجی) تجزیه و تحلیل شد و نتایج حاکی از کاهش معنادار زوایای سر و شانه به جلو در افراد گروه تجربی و اندازه اثر بزرگ برنامه تمرینات اصلاحی مورد استفاده در تحقیق حاضر بود. در نتیجه، استفاده از این برنامه در افراد مبتلا به ناهنجاری های مذکور توصیه می گردد.

واژگان کلیدی: سر به جلو، شانه به جلو، تمرینات اصلاحی