

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله



## مقایسه تاثیر برنامه تمرین اصلاحی جامع و موضعی بر ناهنجاری کف پای صاف در پسران ۱۰ تا ۱۲ سال

حامد محمودی<sup>۱</sup>، نرمین غنی زاده<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان؛ ۲. استادیار دانشگاه ارومیه

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: Hamed.mahmoudi@yahoo.com

**مقدمه:** مطالعاتی که در گذشته به منظور بررسی میزان تاثیر تمرینات اصلاحی بر ناهنجاری کف پای صاف انجام گرفته است به طور معمول بر اساس تئوری کندال و با رویکردی موضعی بوده است. با این حال مطابق نظریه جاندا به خاطر اینکه سیستم حرکتی انسان یک سیستم منسجم است، نقص در یک سیستم، به وضعیت های جبرانی و ایجاد مطابقت هایی در سیستم های دیگر منجر می شود در نتیجه در اصلاح ناهنجاری ها نیز باید رویکردی جامع اتخاذ گردد. لذا هدف از انجام این تحقیق مقایسه تاثیر دو نوع برنامه تمرین اصلاحی با رویکردی جامع و موضعی در اصلاح ناهنجاری کف پای صاف در نوجوانان بود.

**روش تحقیق:** ۴۵ نفر از دانش آموزان ۱۰ تا ۱۲ سال پسر که هم زمان مبتلا به کف پای صاف و نیز زانوی ضربدری و چرخش داخلی زانو بودند به شکل هدفمند انتخاب شده و به شکل تصادفی به سه گروه تجربی تمرینات موضعی (۱۵ نفر)، جامع (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. ابتدا شدت کف پای صاف با آزمون افت استخوان ناوی اندازه گیری شد (پیش آزمون). گروه های تجربی برنامه اصلاحی موضعی و جامع به مدت ۶ هفته به ترتیب تمرینات اصلاحی موضعی و جامع را اجرا کردند. در گروه موضعی اساس تمرینات بر تقویت عضلات درون کف پای و برون کف پای، و به ویژه تقویت عضلات چرخاننده به داخل پا و نیز کشش تاندون عضلات نازک نئی و تاندون آشیل بود. در گروه جامع علاوه بر تقویت و کشش عضلات اشاره شده در گروه موضعی، عضلات سیرینی میانی و بزرگ، چرخاننده های خارجی ران و پهن میانی تقویت شده و عضلات اداکتور ران، دو سر رانی (سر کوتاه) و نوار ایلوتیبیال کشش پیدا کرد. گروه کنترل در این مدت هیچ نوع تمرینات اصلاحی را تجربه نکرد. پس از پایان تمرینات میزان کف پای صاف با آزمون افت استخوان ناوی اندازه گیری شد (پس آزمون).

**نتایج:** یافته های تحقیق نشان داد: (۱) هر دوی تمرینات اصلاحی موضعی و تمرینات اصلاحی جامع تاثیر معناداری بر اصلاح ناهنجاری کف پای صاف دارند. (۲) تفاوت معناداری بین تاثیر تمرینات موضعی و جامع در اصلاح ناهنجاری کف پای صاف وجود دارد و تاثیر تمرینات جامع بیشتر است.

**بحث و نتیجه گیری:** به نظر می رسد که تاثیر بیشتر تمرینات اصلاحی جامع ممکن است به دلایل زیر باشد: (۱) پرداختن به تغییرات ایجاد شده در اندام تحتانی به دلیل ناهنجاری صافی کف پا (و بالعکس) و طراحی تمرینات مربوطه. (۲) وجود ارتباط نزدیک بین انحرافات زانوی ضربدری/چرخش داخلی ران با ناهنجاری کف پای صاف (۳) بازیابی بهتر حس عمقی در برنامه جامع. نتایج تحقیق حاضر نشان داد با توجه به تاثیر بیشتر تمرینات اصلاحی جامع، کاربرد این تمرینات برای اصلاح ناهنجاری کف پای صاف در آینده توصیه می شود.

**کلمات کلیدی:** کف پای صاف، برنامه تمرینی اصلاحی جامع، برنامه تمرینی اصلاحی موضعی

**منابع:**

1. Seidi F, Rajabi R, Ebrahimi I, Alizadeh MH, Minoonejad H. The efficiency of corrective exercise interventions on thoracic hyper-kyphosis angle. J Back Musculoskelet Rehabil. 2014;27(1):7-16.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی

مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها

اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله