



مقایسه استقامت عضلات کمر بند شانه ای زنان با توجه به موقعیت قرارگیری استخوان کتف

عالم زاده، سارا^۱، آقایی، آذر^۲

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور واحد جنوب ۲. استادیار دانشگاه پیام نور واحد جنوب

l.sarisari14000@gmail.com

مقدمه

موقعیت قرارگیری استخوان کتف ارتباط مستقیمی با ثبات کتف و قدرت یا استقامت عضلات این ناحیه دارد. کمر بند شانه و نحوه قرارگیری استخوان کتف از بخش های که نقش اساسی در حفظ وضعیت بدنی مطلوب دارد (بورنه، ۲۰۰۷). زمانیکه عضلات کمر بند شانه ایدچارضعف یا اختلال می شوند، موقعیت قرارگیری و مکانیک استخوان کتف تغییر می یابد (پینک و همکاران، ۲۰۰۳). در واقع تغییر در عملکرد عضلات کمر بند شانه بویژه عضلات ثابت کننده کتف می باشد (نوردین و همکاران، ۲۰۰۲). به نظر می رسد زنان و با توجه به وضعیت فیزیولوژیک و ساختاری منحصر به فردشان بیشتر در معرض آسیبها و تغییرات عملکردی قرار می گیرند (کیبلر، ۲۰۰۶). به طور کلی با توجه به اینکه امروزه زنان تمایل بیشتری به سمت ورزش و فعالیتهای بدنی پیدا کردند و از طرفی عدم آگاهی نسبت به تغییرات کتف در حرکات مختلف و همچنین تغییرات عملکردی ناشی از ضعف عضلات کمر بند شانه ای از اینرو هدف از پژوهش حاضر بررسی و مقایسه تأثیر موقعیت استخوان کتف بر استقامت عضلات کمر بند شانه در زنان ورزشکار و غیر ورزشکار بود.

روش شناسی

تحقیق حاضر از نوع توصیفی - علی مقایسه ای بود. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل زنان جوان ورزشکار و غیرورزشکار شهر تهران با دامنه سنی ۳۵-۲۰ بود که ۸۰ نفر از آنها به صورت هدفمند به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. ۴۰ نفر از آنها که حداقل ۳ سال به طور مداوم به فعالیت ورزشی می پرداختند به عنوان گروه ورزشکار و ۴۰ از آنها که در هیچ گونه فعالیت ورزشی منظمی حضور نداشتند به عنوان گروه غیرورزشکار در نظر گرفته شدند. جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز پژوهش از فرم جمع آوری اطلاعات و رضایت نامه، متر نواری، کالیپر، ترازوی دیجیتالی SECA، قد سنج دیواری، ماژیک و همچنین تستهای بارفیکس اصلاح شده و شنا با زانوی خم استفاده شد. پس از انجام آزمونهای مقدماتی، برای محاسبه فاصله استخوان کتف تا ستون فقرات و بر اساس تحقیقات صورت گرفته، اندازه گیری زاویه تحتانی استخوان کتف تا زائده خاری نزدیک ترین مهره در نظر گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات پژوهش از آزمون آماری t مستقل استفاده شد.

یافته ها

یافته های مربوط به مقایسه وضعیت دور و نزدیک کتف در دو آزمون بارفیکس اصلاح شده و شنا روی زمیندر بین ورزشکاران زنان جوان ورزشکار و غیر ورزشکار در جدول ۱ مشاهده می شود.



جدول ۱. یافته های مربوط به t مستقل وضعیتهای کتف بین زنان جوان ورزشکار و غیر ورزشکار

آزمون ها	گروه	وضعیت کتف	میانگین	انحراف استاندارد	df	t	P
بارفیکس	ورزشکار	کتف دور	۱۹/۷	۲	۳۸	۱/۰۵	۰/۲۹
		کتف نزدیک	۱۷	۱/۵			
بارفیکس	غیر ورزشکار	کتف دور	۳/۷	۲/۷	۳۸	-۰/۱۵	۰/۸۷
		کتف نزدیک	۳/۸	۳/۲			
شنا روی زمین	ورزشکار	کتف دور	۳۸/۷	۲۲/۷	۳۸	۲/۳۱	۰/۰۲
		کتف نزدیک	۲۵/۹	۹/۹			
شنا روی زمین	غیر ورزشکار	کتف دور	۸	۴/۵	۳۸	۰/۲۶	۰/۵۲
		کتف نزدیک	۷/۱	۶/۲			

بحث و نتیجه گیری

یافته ها نشان داد بین دو گروه ورزشکار و همچنین بین دو گروه غیر ورزشکار دارای کتف دور و کتف نزدیک با استفاده از آزمون بارفیکس خوابیده تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$). همچنین بین دو گروه غیرورزشکار دارای کتف دور و کتف نزدیک با استفاده از آزمون شنا با زانوی خم مشاهده نشد ($P > 0/05$). از طرفی بین دو گروه ورزشکار دارای کتف دور و کتف نزدیک با استفاده از آزمون شنا با زانوی خم تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0/05$). نتایج پژوهش حاضر با نتایج بورنه (۲۰۰۷)، کندال و همکاران (۲۰۰۵) کاپیک و همکاران (۲۰۰۴) و کیبلر (۲۰۰۶) همخوانی دارد. از دلایل احتمالی همسو بودن این نتایج با یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان به تغییرات فاصله استخوان های کتف از ستون مهره‌ها، موقعیت قرارگیری استخوان کتف نمونه های مورد بررسی در این مطالعات اشاره داشت. ادم و همکاران (۲۰۰۱) نیز معتقد است، موقعیت قرارگیری استخوان های کتف ارتباط مستقیمی با ثبات کتف و تولید نیروهای عضلانی دارد. همچنین کیبلر (۲۰۱۰) نیز بر این باورند، با توجه به نقش مهمی که در موقعیت کتف ها نسبت به یگدیگر دارند تغییرات زیادی در این ناحیه مشاهده می شود. بطور کلی استقامت عضلانی، عضلات کمربند شانه دارای اهمیت بسزایی در حرکات مختلف کتف می باشد.

واژه های کلیدی: وضعیت بدنی، استخوان کتف، کمربند شانه، استقامت

منابع



1. Bourne, DA.(2007). 3-dimensional rotation of the scapula during functional movement: An in vivo study in healthy volunteers. Journal of shoulder and elbow surgery, 16(2):150-162.
2. Kendall, P.F, Kendal, M. Provance, P.G,Rodgers, M.M, Romani, W.A.(2005). Muscle testing and function with posture and pain. 5th edition, Lippincott Williams & Wilkins.
3. Kibler, W.B.(2006). Scapular involvement in impingement: Signs and symptoms, Instr Course Lect, 55: 35-43.
- 4 .Nordin, M. Frankel, V.H.(2002). "Basic biomechanics of the musculoskeletal systems.3.Edition Lippincott, William ,12 (2),80-92.
5. Pink, M.M, Tibone, J.E.(2003). The painful shoulder in the swimming athlete.Orthopecim north AM, 31:247-261

