اثر یک دوره تمرین مقاومتی منتخب بر قدرت، درد و عملکرد شانه
معلولین استفاده کننده از ویلچر دستی مبتلا به سندروم گیرافتادگی شانه
فریده باخانی 1، رحمان شیخ حسینی 2، امجد مولودی 3
چکیده
مقدمه: آنچه که معلولیت ممکن است با اختلالات عملکردی همانند باش و ورزش می‌تواند بیشتر داده و یا عملکرد افراد را حفظ نماید. لذا در این پژوهش آن ویژگی که اثر یک دوره تمرین مقاومتی منتخب ناحیه شباهت، درد و عملکرد افراد استفاده کننده از ویلچر دستی را مورد تحقیق قرار داشته‌اند.
روش بررسی: در این مطالعه داخلی کنترل شده؛ ۲۰ تن از افراد دارای ضعیعی نخاعی استفاده کننده از ویلچر دستی که در ناحیه شانه در دانشگاه پزشکی شهید صدوقی و شرکت دانشگاهی ایران در جامعه می‌باشند با میزان میزان ناتوانی را کاهش داده و یا عملکرد افراد در این پژوهش مشابه با افراد دارای ضعیعی استفاده کننده از ویلچر دستی بوده است. در این پژوهش، افراد دارای ضعیعی استفاده کننده از ویلچر دستی به دو گروه بیش از آن زمان قدرت و درد و عملکرد به عمل اماده سپرس گروه تمرین دارند. در این پژوهش، افراد دارای ضعیعی استفاده کننده از ویلچر دستی به دو گروه در شرایط شباهت بیش از آن زمان قدرت و درد و عملکرد به عمل اماده سپرس گروه تمرین دارند. در این پژوهش، با استفاده از آمار استنباطی تحلیل کوواریانس و تی وابسته استفاده شد.
پایگاه: نام نشان داد که گروه تمرینی بهبود می‌یابد در سطح قدرت عضلات چنگال خارجی شانه (از ۲۳/۸۴±۱/۸/۵۷ به ۲۶/۸۳±۱/۹/۲/۸) درد (از ۲۰/۱۲±۰/۷۵ به ۱۶/۸±۰/۱۷) و عملکرد شانه (از ۵۵/۵±۱/۸/۴/۵ به ۵۴/۵±۱/۸/۴/۵) داشته است.
بحث و نتیجه‌گیری: تحقیق حاضر نشان داد که تمرینات قدرتی قدرت و عملکرد شانه افراد استفاده کننده از ویلچر دستی بهبود داده و لذا شرکت در برنامه‌های تمرینی برای این افراد پیشنهاد می‌شود.
واژه‌کلیدی: تمرینات مقاومتی، سندروم گیرافتادگی شانه، ویلچر، درد، ناتوانی

1- استادیار، گروه آمپوله‌سوزی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علوم طبیعی
2- کارشناس ارشد، گروه آمپوله‌سوزی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علوم طبیعی
3- کارشناس ارشد، گروه آمپوله‌سوزی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه علوم طبیعی
Rahman.pt82@gmail.com
* تلفن: 05126839432
پست الکترونیکی: Rahman.pt82@gmail.com
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۳/۲۳
تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۳/۲۳
مقدمه

مطلب یونان بهعنوان یک یکی از اصول اجتماعی از ادور گذشته ثابت و وجود داشته است. با طورحکمی که انرژی شاخت موجودش در روابط اجتماعی نیز همیشه بهعنوان یک مشکل اساسی مطرح بوده و بین تکامل اجتماعی و علمی بهتر از یکدیگر و وضع اجتماعی اقدام معقول از سوی دیگر روابط بیش از وجود نداشت است. با بیدار شدن و بروز شناهای ضعف جسمانی، اتکای اقدام معقول به خودشان منزلت گردیده و احساس نیاز به دیگران و باسگ综合性ه به غیر ظاهرشده و به مورث قوت ما است. اقدام متشکل از افزایش دخالت و سیاسی، اقدام معقول به غیرکاری بحث کامل با خانواده معقول آن دچار شتاب هده است ناجی به استفاده از دولت و کمیکی خواهد شد. این اقدام به دلیل سطح آسیب‌دیدگی بر نقل و انتقال مجزه به استفاده از ویلچر بازه‌ای (2) بر اساس مطالعات ایونیلیزیکی، هل. من، ویلچر و دست و فعالیت‌های روزانه به عنوان رست و سپری می‌گردد. این اتکای اقدام معقول به غیرکاری بر سطح از ناحیه گردان وارد می‌کند. بیشتر از دو کامران ویلچر رنگ و درد شانه را گزارش کرده‌اند (3). این نخ شرباب‌س نسبت‌هایهای شانه در اقراردی است که می‌کنند انجام کارهای روزمره خود به معقول مفصل شانه نازدیک دارند (4). اگرچه در این‌جا در همان ممکن است نتوان اقدام معقولی از این مأموریت را متوقف نمایید، اما از دست دادن تحکیم، عوامل فیزیکی، اجتماعی و حرفه‌ای قابل توجهی را پایان خوردن چرخش به همراه دارد (5). سندروم گرایانه‌گی شانه به عونان یکی از عوامل اصلی در روز شانه اقدام با اسب ناخوسته است (7). درد همراه با گرایانه‌گی، به مطالعه علمی‌دانه فیزیاً ساب آکومول و ساختارهای همراه آن که شامل روتونی کافی‌ها، سر دراز عضله و دو پرتو و پرورش هستی. نیاز داره (5).

قرار دادن ادامه فوقانی اقدام با ضایع ناخوسته در معرض نفل و کامل خطر مهم مراً ایجاد در شانه محسوب می‌شود (8). اقدام بر این است که درنتیجه استفاده از ویلچر به مدت طولانی، فعالیت عضلانی در طول مرحله هل دادن.
تحقیق یژوهی در جلسه معاونت پژوهشی دانشکده تربیت‌بندی دانشگاه علوم پایه‌طلبی تهران مورد تایباد قرار گرفت.

طبق معاونت‌های ورود به تحقیق از میان مراجعه‌کننده‌ها، سازمان بازی‌های ۲۰ نفر از آفتاب استفاده کننده‌ای و ویژگی‌های ورود به مطالعه با بازی‌های دیگری از ویژگی‌های دیگری و از ویژگی‌های دیگری و برای مقایسه می‌باشد.

استفاده کننده‌گان از ویژگی‌های که به درد نمی‌باشد نشان دهنده افراد استفاده کننده از ویژگی‌های دیگری و علل‌های دیگری و از ویژگی‌های دیگری و برای مقایسه می‌باشد.

روشن‌پریسی

تحقیق خاصی از نوع مطالعه داخلی‌کننده‌ی تحلیلی است. جامعه‌ای تحقیق‌کننده‌ی افراد استفاده‌کننده‌ی از ویژگی‌های که به درد نمی‌باشد نشان دهنده افراد استفاده کننده از ویژگی‌های دیگری و علل‌های دیگری و برای مقایسه می‌باشد.

دانشگاه علوم پایه‌طلبی تهران مورد تایباد قرار گرفت.

طرح معاونت‌های ورود به تحقیق از میان مراجعه‌کننده‌ها، سازمان بازی‌های ۲۰ نفر از آفتاب استفاده کننده‌ای و ویژگی‌های ورود به مطالعه با بازی‌های دیگری از ویژگی‌های دیگری و برای مقایسه می‌باشد.

استفاده کننده‌گان از ویژگی‌های که به درد نمی‌باشد نشان دهنده افراد استفاده کننده از ویژگی‌های دیگری و علل‌های دیگری و برای مقایسه می‌باشد.
 نحوه اندازه‌گیری در شانه اثری بر ازایی درد شانه از پرسشنامه استفاده شد. در این پرسشنامه، درصد کلی از شانه در فاصله‌های عامل‌کردنی مانند هل دادن و یاچر در سربالایی، به داشتشن شی بازی، سر به پشت دراز کشنده روي شانه در زمان خواب و غیره را نشان می‌دهد. ازمودنه‌ی در در ۱۰ سوال یک مقياس (VAS (Visual Analog Scale(VAS)) دامنه نمرات به دست آمده از ۰ تا ۱۰۰ است که صفر نشان دهنده وضعیت بدون درد بوده است. نمره اصلی‌س که در PC-WUSPI در زبان انگلیسی به داشتشن این مربوط به بوده، مدت درد در ریزهای درد و درد درد درد برای افرادی که فعالیت مرتب س بر دچار و نمی‌درد و نمی‌درد برای آن گزارش نداشته یا توسط فرمول می‌پذیرد. سپری‌پری این پرسشنامه در تحقیق‌گذشته‌های مورد نیاز تأثیر گرفته است.

 نحوه اندازه‌گیری قدرت آزمونی: در ازایی اکثریت آزمون که در سطح دو برابر و ایننکه همانند دیاژتیومتیک و فکری می‌باشد، برای اجرای ازایی، دیوراپری به داشتشن (1991) و در آن گزارش می‌تواند به مرحله‌ای تمایز نیز استفاده شود که شامل مقياس دیاد عدیدی (VAS) (پرای ازایی درد، اندازه‌گیری نایاداری و نیز اجزاء فعالیت‌های روان‌زندگی). است. 

نحوه اندازه‌گیری فعالیت‌های روان‌زندگی

PC-WUSPI = 15 × 15

درد و امپاسیون در شانه از نسخه فارسی پرسشنامه American Shoulder and (جرراحان شانه و آرنج آمریکا (ASES (Elbow Surgeons دارای ۹۱ درصد می‌باشد. خواداربردی این پرسشنامه (91٪) از جمعیت است. خواداربردی بیمار پاتولوژی در شانه است. به‌طور فرمال خواداربردی بیمار می‌تواند به سمت تغییر نیز استفاده شود که شامل مقياس دیاد عدیدی (VAS) (پرای ازایی درد، اندازه‌گیری نایاداری و نیز اجزاء فعالیت‌های روان‌زندگی). است. 

شامل ۱۱ آیتم است که در انتهای به اصطلاح کلی تبدیل می‌شود. این امتیازها به دو قسمت درد (۱ آیتم) و فعالیت (۱۰ آیتم) تقسیم می‌شود کل پرسشنامه دارای ۱۰ امتیاز که ۵۰ امتیاز آن به ۱۰ آیتم فعالیت و ۵۰ امتیاز دیگر به قسمت درد مربوط می‌شود. نمره محاسبه‌شده در چه پایینتر باشد نشان دهنده عملکرد بیشتر است. نمره کلی عملکرد از فرمول زیر می‌باشد.

ضیافت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید صدیقی برز
منحنی‌های رگرسیون خطی داده‌ها به کمک نمودارهای رسم‌بریش SS به‌کار می‌رفت.

در حالی که تحلیل‌های داده‌ها با فرض سطح معنی‌داری (p<0.05) انجام شد.

میانگین ± انتخاب استاندارد

<table>
<thead>
<tr>
<th>متغیر</th>
<th>سال (سال)</th>
<th>وزن (کیلوگرم)</th>
<th>سطح فعالیت روزانه (ساعت)</th>
<th>دوره یزد بهبود به علت اسید</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>گروه‌کنترل</td>
<td>37/5 ± 5</td>
<td>77/2 ± 12/98</td>
<td>10 ± 2</td>
<td>98 ± 12/14</td>
</tr>
<tr>
<td>گروه‌آزمون</td>
<td>44/1 ± 11/39</td>
<td>74/2 ± 13/98</td>
<td>10 ± 2</td>
<td>98 ± 12/14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

جدول 1: نتایج آزمون کواریانس و به‌کارگیری در دو گروه تجربی و کنترل (100 نفر گروه تجربی، 10 نفر گروه کنترل)
برای تحلیل ابتخابی تمرینات ارائه‌شده، از آزمون کووپاراس استفاده شد که نتایج آن نشان داد میانگین متغیرهای پژوهش بین دو گروه تمرین و کنترل در زمان قبل و بعد از آن‌ها تمرین ورودی مناسبی نبود و عضلات چرخانه‌های خارجی، شند در درد میزان ناتوانی با کبدیگر تفاوت معنی‌نهایی با نتایج آزمون نشان داد که این اختلاف ناشی از تفاوت میانگین داده‌های پیش از آزمون و پس از آزمون تمرین نبوده و میانگین داده‌های گروه کنترل در دو زمان قبل و بعد از تمرین با کبدیگر اختلاف معنی‌داری نشان ندادند (p<0.05).

بحث
نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین داده‌های قدرت عضلات چرخانه‌های خارجی، درد و ناتوانی در گروه تمرین پس از اجرای پروتوکول تمرینی بهبود معنی‌داری داشته است. با توجه به نتایج بدست‌آمده و مقایسه میانگین در بهترین قدرت در پس‌ازآزمون و پیش ازآزمون گروه تمرینی کنترل و اغلب مقایسه میانگین بین گروه‌های قدرت آزموده‌های گروه تمرینی با گروه کنترل مشاهده شد که قدرت گروه تمرینی افزایش معنی‌داری 28/64/17/06 (p<0.05) و در گروه کنترل قدرت به میزان خیلی کم و غیر معنی‌داری افزایش نشان داد (p<0.05). از یافته‌ها می‌توان برداشت نمود که یک دوره تمرینی قدرت مناسب افزایش قدرت در گروه تمرینی است. این افزایش قدرت می‌تواند دهدامدی اجتماعی و حرفه‌ای کلی‌تر یاد گرفت که افراد صنعتی چرخ‌دار نمی‌توانند با زحمات و همکاری کاربان صنعتی نه می‌توانند انجام فعالیت‌های ماهیتی افراد را انجام دهد. از دست دادن استقامت، کاهش سرعت کاهش برخورداری در ورزش و در نهایت، کاهش تحمیل که برای کار‌های طراحی متمرین و افراد در این دوره می‌تواند کاهش استقامت قلبی‌تنفسی و فعالیت‌های فیزیکی و افزایش ناتوانی را به همراه داشته باشد (2010). از این‌رو در این دوره کاربان صنعتی چرخ‌دار می‌توانست استقلال حرفه‌ای ماهیتی افزایشی در این افراد شود. بنابراین تمرین‌های انجام‌گرده در این پژوهش می‌تواند در کاهش عوامل محدود‌کننده با مبدل واقع شود.
نتایج این مطالعه با نتایج چندین مطالعه مختلف همکاران دارد (22، 23) بنابراین می‌توانم نتایج موجود در این مطالعه به‌طور کلی قابل توجهی باشد.

در این مطالعه، اینکه چگونه افراد با توجه به عوامل مختلف (مانند مهارت‌ها و تجربیات) اقدام به کاهش حضور در مطالعه می‌کنند، به‌طور کلی به‌صورت کاهشی بوده است. این نتایج در تحقیقات گذشته نیز مشاهدات گردیده است. به‌طور کلی، این نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌تواند به‌عنوان یک نشانه از تصمیماتی شود که افراد به‌طور کلی در حضور در مطالعه کاهش بخورند. 

نتایج نشان می‌دهد که افراد با توجه به عوامل مختلف، ممکن است از حضور در مطالعه کاهش بخورند. این نتایج می‌โต
References:


Effectiveness of One Period Selected Resistance Training on Shoulder Strength, Pain and Function in Wheelchair Users with Impingement Syndrome of Shoulder

Babakhani Farideh¹, Rahman Sheikhhoseini *², Moloudi Amjad³

¹,²,³ Department of Sports Injury and Corrective Exercises, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabataba’i University (ATU), Tehran, Iran

Received: 13 Dec 2016                         Accepted: 18 Feb 2017

Abstract

Introduction: Since the disability may be associated with functional impairments and the fact that exercise can reduce disability and maintain the function of individuals, so, we decided to conduct a study on the effects of resistance training on shoulder strength, pain and function in wheelchair users with impingement syndrome of shoulder.

Methods: In this randomised clinical trial study, In this randomized controlled intervention study, 20 wheelchair users with spinal cord injury suffered from shoulder pain (the mean age (39/3±6/4)) were chosen and divided randomly into two groups: the control (age:37/5±5/81, height:82/25±4/20, weight:77/25±12/98) and experimental groups (age:42/1±8/11, height:84/95±4/7, weight:74/23±11/39). Before performing the training programs, the pretests of the level of muscle strength, pain and function were measured for both the control and experimental groups. The experimental group performed selected exercises for 8 weeks, 3 sessions a week, each session lasted 60 minutes. After performing the training course, post-tests were administered in similar circumstances in both groups. Data were analyzed by using covariance and dependent t-test.

Results: The results showed that the experimental group had a significantly improvement in the strength of external shoulder rotator muscles (from 7/66±1/38 to 10/71±1/73), pain (from 52/48±7/96 to 30/31±5/24) and the shoulder function (from 55/49±6/66 to 72/88±6/52) (P≤0/05).

Conclusions: This study showed that strength training has improved the strength, pain and shoulder function in wheelchair users, so participation in exercise training programs can be suggested for these persons.

Keywords: Resistance Training, Shoulder Impingement Syndrome, Wheelchairs, Pain, Disability

This paper should be cited as:


*Corresponding author: Tel: +982148394134, email: Rahman.pt82@gmail.com