

# کنگره رارے رویکرد پزشکی ورزشی در آیب و مینار تازه هاه علوم ورزشی ساری- ۱۰ الی ۱۲ مهر ۹۸



## تأثیر هشت هفته تمرینات ثبات دهنده کتف بر درد شانه حین تمرین و استراحت کمانداران دارای دیسکنزیای کتف

عاطفه عیوضی هزه بران، نرمین غنی زاده حصار\*، ابراهیم محمد علی نسب فیروزجاه، سجاد روشنی

**سابقه و هدف:** تغییرات قابل مشاهده در موقعیت قرارگیری استخوان کتف و حرکت کتف را دیسکنزیای کتف می نامند. موقعیت نامناسب کتف در حین کشیدن کمان با پونداز بالا باعث افزایش فشار بافت ها در محیط مفصل شانه و این عمل باعث درد شانه در کمانداران می شود. هدف از این تحقیق بررسی بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات ثبات دهنده کتف بر درد شانه حین تمرین و استراحت کمانداران دارای دیسکنزیای کتف بود.

**مواد و روش ها:** جامعه آماری این تحقیق را کلیه کمانداران پسر رشته ریکرو مبتلا به دیسکنزیای کتف و درد شانه استان آذربایجان شرقی تشکیل می دادند. بدین منظور تعداد ۳۰ کماندار مبتلا دیسکنزیای کتف و درد شانه  $(2/38 \pm 23/76)$  سال،  $(176/06 \pm 6/71)$  سانتی متر،  $(72/43 \pm 9/39)$  کیلوگرم) به صورت نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. به منظور ارزیابی میزان درد از پیوستار مقیاس عددی درد و برای تشخیص دیسکنزیای کتف از آزمون مشاهده ای دیسکینزیا (SDT) در هر دو گروه استفاده شد. سپس گروه تمرینی تمرینات ثبات دهنده کتف (تمرینات نزدیک کردن کتف، شنای پلاس و ...) را به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۴۰ دقیقه اجرا نمودند؛ در حالی که افراد گروه کنترل هیچ گونه تمرینی را تجربه نکردند. پس از پایان تمرینات، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. از آزمون کوواریانس برای مقایسه تفاوت های بین درد شانه حین تمرین و استراحت به دنبال یک دوره تمرینات منتخب ثبات دهنده کتف، در دو گروه کنترل و تجربی استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که درد شانه برتر هم در حین تمرین و هم در حین استراحت در هر دو مقایسه درون گروهی و بین گروهی معنادار است ( $P \leq 0/05$ ). اما در درد شانه غیر برتر تنها در مقایسه درون گروهی معنادار ( $P \leq 0/05$ ) است و مقایسه بین گروهی غیر معنادار بدست آمد ( $P > 0/05$ ).

**استنتاج:** باتوجه به یافته های این تحقیق به نظر می رسد که تمرینات ثبات دهنده کتف می تواند به منظور کاهش درد شانه سمت برتر کمانداران مورد استفاده قرار گیرد.

**واژه های کلیدی:** تمرینات تثبیت کننده کتف، درد شانه، تیراندازی با کمان، دیسکنزیای کتف



موز پارک استادی  
تهران اسلام



انجمن علمی  
ورزشی ورزش ایران



دانشگاه علوم ورزشی و  
خدمات بهداشتی ورزشی  
استان مازندران



دانشگاه مازندران



هيات ورزشی ورزشی  
استان مازندران

سایت : [www.consport1.mazums.ac.ir](http://www.consport1.mazums.ac.ir)

ایمیل : [Congresssport1maz@gmail.com](mailto:Congresssport1maz@gmail.com)



دبیرخانه : ساری، خیابان رازی، کوچه رازی ۳،  
در مانگاه مصطفویان، کلینیک پزشکی ورزشی