

بررسی دامنه حرکتی قفسه سینه ورزشکاران معلول بسکتبال با ویلچر و پینگ پنگ و مقایسه با معلولین غیرورزشکار

محقق: مهدی رهنما

کارشناس ارشد تربیت بدنی

آمادگی جسمی - حرکتی، یکی از مشخصه‌ها و ویژگی‌های سلامت در زندگی محسوب می‌شود. از جمله عوامل مؤثر در کاهش این آمادگی، بروز اختلالات تنفس است که این عامل در ارتباط با سبک زندگی کم تحرک و محدودیت‌های حرکت است. معلولین ضایعه نخاعی به علت رسیدن آسیب به دستگاه اعصاب مرکزی، و محیطی، میزان فعالیت بدنی آنها محدود می‌گردد و این عمل به تدریج باعث کاهش کارایی قلب و تنفس می‌شود.

در این پژوهش تعدادی از ویژگی‌های ساختاری و فیزیولوژیکی افراد ضایعه نخاعی ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی و مقایسه قرار گرفت. برای این منظور ۴۰ نفر از معلولین و جانبازان عضو تیم‌های ملی بسکتبال با ویلچر و پینگ پنگ به عنوان گروه ورزشکار و ۲۰ نفر از معلولین ضایعه نخاعی آسایشگاه‌های تهران به عنوان گروه غیرورزشکار بطور تصادفی انتخاب شدند.

روش کار در این پژوهش، نیمه تجزیه‌ای یا علی پس از وقوع بود که محقق در کیفیت تغییرات متغیر مستقل دخالتی نداشت. دور قفسه سینه، قد و وزن نمونه‌ها اندازه‌گیری و اطلاعات بدست آمده با استفاده از روش واریانس یک سویه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج پژوهش نشان داد که بین دامنه حرکتی قفسه سینه، سطح ضایعه با دامنه حرکتی قفسه سینه بین دو گروه معلولین ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی دار وجود دارد. همچنین میان ورزشکاران دو رشته ورزشی بسکتبال با ویلچر و پینگ پنگ نیز اختلاف معنی دار بود.

بنابراین با توجه به نتایج حاصل از پژوهش می توان گفت که پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی منظم می تواند تغییرات مثبتی از نظر ساختاری و فیزیولوژیکی در افراد ضایعه نخاعی ایجاد کند و کسانی که به طور منظم ورزش می کنند از درجات بالاتر سلامتی برخوردار هستند. اما لازم است به این نکته نیز اشاره نمود که برای تاثیر بهتر و مطمئن تر فعالیت های بدنی، باید آنها منظم و کنترل شده و حتی المقدور زیر نظر پزشک و متخصصین تربیت بدنی انجام گیرند.