

مقایسه قدرت ایزومتریک عضلات ران در زنان ورزشکار دانشگاهی با سابقه ی پیچ

خوردگی اینورشنی مچ پا با مچ پای سالم

مهديه پیرانی¹، علی اصغر نورسته²، حمید محبی³

1. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان (مولف مسول)، تلفن ثابت: 051-42244619 mahpirani@yahoo.com

2. دانشیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

3. استاد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: پیچ خوردگی‌های جانبی مچ پا از شایعترین آسیب دیدگی‌ها در ورزش‌های دانشگاهی، دبیرستانی و تفریحی به شمار می‌رود. اگر قدرت عضلات ران در زنان ورزشکار با سابقه پیچ خوردگی مچ پا به دلیل آسیب دیدگی تحتانی تغییر پیدا کرده باشد، خطر تکرار آسیب دیدگی افزایش می‌یابد. بنابراین، هدف از این پژوهش مقایسه قدرت ایزومتریک عضلات ران در زنان ورزشکار دانشگاهی با سابقه ی پیچ خوردگی اینورشنی مچ پا می‌باشد.

روش بررسی: در یک مطالعه نیمه تجربی 20 آزمودنی با میانگین سن $22/5 \pm 2$ سال، وزن $64/24 \pm 10/45$ کیلوگرم، قد $5/2 \pm 163/85$ سانتیمتر، با سابقه حداقل 2 بار پیچ خوردگی اینورشنی مچ پا در قبل از سه ماه گذشته در این مطالعه شرکت داشتند. هر آزمودنی پرسشنامه دموگرافی را کامل کرد و سپس اندازه گیری‌های پروتکل شروع شدند. پای سالم آزمودنی به عنوان کنترل مطرح شد. برای اندازه گیری قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران در هر دو عضو از دینامومتر دستی (مدل نیکلاس 01160) استفاده شد. از آزمون t همبسته برای مقایسه قدرت عضلات ران در پای آسیب دیده و سالم استفاده شد.

یافته ها: نتایج آزمون قدرت بیانگر این است که میانگین قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران در عضو آسیب دیده نسبت به عضو سالم کمتر بود. اما تفاوت معنی داری در قدرت عضلات ران بین دوطرف مشاهده نشد. ورزشکاران با وجود دارا بودن سابقه پیچ خوردگی‌های اینورشنی مچ پا، کاهش در قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران را نشان ندادند.

نتیجه گیری: بنابراین تجربه‌های تمرینی می‌تواند تا حدودی ضعف احتمالی قدرت عضلات ران در پای آسیب دیده را جبران کرده باشد

کلید واژه ها: پیچ خوردگی مچ پا، زنان ورزشکار، قدرت عضلات ابداکتور ران

و وصول مقاله: 93/7/16 اصلاحیه نهایی: 94/2/23 پذیرش: 94/6/16

مقدمه

بر طبق مطالعات اخیر پیچ خوردگی جانبی مچ پا از شایعترین آسیب دیدگی‌ها در ورزش‌های دانشگاهی، دبیرستانی و تفریحی به شمار می‌رود (1 و 2). مچ پای افراد با سابقه پیچ خوردگی دارای عوامل خطر آفرینی درونی از جمله ضعف عضلانی، محدودیت‌های حرکتی مچ پا، آسیب به گیرنده‌های حس عمقی در لیگامانهای مفصل مچ پا می‌باشد، که در تکرار آسیب دیدگی مجدد نقش دارند (3). در طی مطالعات انجام شده ضعف عضلانی به عنوان یکی از عوامل خطر آفرین درونی در پیچ خوردگی مچ پا تلقی می‌شود (4 و 5). پیچ خوردگی‌های اینورشنی مچ پا در وضعیت نامناسب پا قبل و زمان تماس پا با زمین رخ می‌دهند (6). ثبات و قدرت ران برای مکانیک صحیح راه رفتن و وضعیت پا در لحظه برخورد پاشنه ضروری هستند. ثبات پاسچر و الگوهای جذب نیروی عضلانی در ران و مچ پا پس از آسیب دیدگی تغییر میکند که می‌تواند در تکرار آسیب دیدگی‌های آینده موثر باشد (7). با توجه به نتایج مطالعات انجام شده اهمیت ارتباط بین سیستم عضلانی ثبات دهنده فوقانی و آسیب دیدگی اندام تحتانی بیان شده است (8 و 9). پس از آسیب دیدگی لیگامنتی اندام تحتانی، ثبات دینامیکی کمری - لگنی کاهش می‌یابد و به منظور اصلاحات تعادلی مناسب در پاسخ به نوسانات مرکز گرانش، توانایی تشخیص حرکات مچ پا و پا ضروری است. این اصلاحات یا نوسان پاسچر، مرکز ثقل بدن را طی راه رفتن در درون سطح اتکا حفظ می‌کند. در تنظیمات کوچک نوسانات پاسچر، بدن از استراتژی مچ پا در حفظ تعادل کمک می‌گیرد. در طول تغییرات در تعادل، جابجایی جانبی زیاد در مرکز ثقل منجر به نوسان جانبی خواهد شد، که این نوسان جانبی باعث می‌شود لبه خارجی پا به عنوان تکیه گاه عمل نماید و منجر به اینورشن مچ پا شود. زمانی که مچ پا قادر به جبران این نوسان جانبی نیست، سپس استراتژی ران شروع شده تا از حرکت اینورشن زیاد مچ پا جلوگیری نماید. در صورتی که بکارگیری و قدرت

عضلات ابداکتور در افراد با پیچ خوردگی مچ پا به دلیل آسیب دیدگی اندام تحتانی تغییر یافته باشد، ثبات صفحه فرونتال که به طور طبیعی توسط این عضلات فراهم می‌شود کاهش یافته و خطر تکرار آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد. ابداکتورهای ضعیف ران قادر نیستند که نوسان جانبی را خنثی کنند و آسیب دیدگی در مچ پا اتفاق می‌افتد. بنابراین، در صورت ضعف عضله ابداکتور ران، وضعیت پا در اولین تماس ممکن است نسبت به حالت طبیعی بیشتر اداکشن یابد و خطر تکرار آسیب دیدگی افزایش می‌یابد (7). عقیده بر این است که قدرت عضلات مفصل ران با آسیب دیدگی اندام تحتانی، کمردرد و درد کشککی رانی در ورزشکاران مرتبط است (10). فیگر و همکاران (2014) بعد از بررسی فعالیت عضلانی اندام تحتانی در طی فعالیت‌های عملکردی در بیماران با و بدون بی‌ثباتی مزمن مچ پا بیان کردند که افراد دارای بی‌ثباتی مزمن مچ پا فعالیت الکترومایوگرافی کمتری را در عضلات اندام تحتانی از جمله عضله سرینی میانی نشان دادند (11). لی و همکاران (2014) بیان کردند؛ در افراد دارای قدرت عضلات ابداکتور ران ضعیف تر، فعالیت عصبی - عضلانی و بیومکانیک مچ پا تغییر یافته و این افراد ثبات پاسچرال داخلی - جانبی کمتری را نشان دادند (12). فریل و همکاران (2006) نشان دادند که در آزمودنی‌های با پیچ خوردگی مزمن یک طرفه مچ پا قدرت عضلات ابداکتور به طور معنی داری در پای آسیب دیده نسبت به پای سالم کمتر بود (7). ندلر و همکاران¹ (2000)، مشاهده کردند که در زنان مبتلا به آسیب دیدگی اندام تحتانی و کمردرد در مقایسه با زنان سالم، تفاوت معناداری در تقارن سطح به سطح حداکثر قدرت اکستنشن ران وجود دارد. هرچند تفاوت معناداری بین مردان مشاهده نشد (13). لیتون و همکاران² (2004)، ثبات مرکزی³ را به عنوان عوامل خطرزا در آسیب دیدگی اندام تحتانی ورزشکاران، اندازه-

¹ . Nadler et al (2000)

² . Leetun et al (2004)

³ . Core stability

پیچ خوردگی اینورشنی مچ پا بردارند، محدود می‌باشند. از طرفی همانطور که قبلاً اشاره شد، پیچ خوردگی مچ پا یکی از شایعترین آسیب دیدگی‌ها در بین ورزشکاران می‌باشد که بعد از آسیب دیدگی اولیه، میزان برگشت آن ممکن است بالاتر از 80 درصد در بین افراد فعال باشد (17). معمول‌ترین عامل خطر آفرین برای پیچ خوردگی مچ پا داشتن سابقه پیچ خوردگی قبلی می‌باشد (15-19) و از آنجایی که آزمودنی‌های تحقیق حاضر دارای سابقه پیچ خوردگی مچ پا هستند انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه حائز اهمیت است.

روش بررسی

تحقیق حاضر با روش نیمه تجربی در آزمایشگاه حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر زنان ورزشکار تیم‌های ورزشی (هندبال، بسکتبال، والیبال، فوتسال) شهرستان رشت بودند که دارای سابقه حداقل 2 بار پیچ خوردگی اینورشنی مچ پا بودند که در یک دوره 6 ماهه از بین 35 ورزشکار آسیب دیده‌ی مراجعه کننده به کلینیک‌های پزشکی ورزشی، 20 زن ورزشکار که واجد شرایط آزمون بودند به صورت تصادفی انتخاب شدند. معیارهایی که موجب ورود آزمودنی به مطالعه می‌شد عبارت بودند از: آزمودنی‌ها هیچگونه آسیب دیدگی در سه ماه گذشته قبل از شرکت در آزمون در ناحیه مچ پا نداشتند. همچنین سابقه‌ای از شکستگی و جراحی در اندام تحتانی و نقص‌های بینایی، شنوایی و عصبی را گزارش نکردند. تمامی آزمودنی‌ها سابقه پیچ خوردگی از نوع اینورشن را دارا بودند که بعد از پیچ خوردگی، دوره گچ‌گیری را سپری کرده بودند. هیچکدام از آنها دوره توانبخشی را بعد از آسیب دیدگی انجام نداده بودند.

قبل از اجرای تحقیق، فرم‌های اطلاعات پزشکی ورزشی و رضایت‌نامه را آزمودنی‌ها تکمیل کردند و با روش اجرای آزمون به شکل صحیح آشنا شدند. فرم حاوی اطلاعات شخصی چون سن، قد، وزن، سابقه پزشکی - ورزشی بود و

گیری نمودند. قبل از فصل مسابقه قدرت ابداکشن و چرخاننده خارجی ران، عملکرد عضلات شکمی، اکستنسورهای کمری و استقامت عضله مربع کمری در هر ورزشکار مورد آزمایش قرار گرفت. ورزشکارانی که قدرت ابداکشن و چرخاننده خارجی ران قویتری داشتند آسیب دیدگی کمتری داشتند. در مجموع گزارش کردند که ثبات مرکزی نقش مهمی در جلوگیری از آسیب دیدگی اندام تحتانی دارد (14). مک‌هاک و همکاران¹ (2006)، طی مطالعه آینده‌نگر از میان عوامل خطر آفرین اسپرین‌های غیر برخوردار مچ پا در ورزشکاران دبیرستانی، نقش قدرت ران و توانایی تعادل را بررسی کردند. نتایج تحقیق 20 اسپرین اینورشنی غیر برخوردار مچ پا را نشان داد که شیوع اسپرین درجه 2 و 3 در ورزشکاران با سابقه اسپرین قبلی بالاتر بود. در مجموع توانایی تعادل و قدرت ران عوامل خطرزای اثرگذاری بر اسپرین مچ پا نبودند (8). نیکلاس و همکاران² (1976) بیان کردند که بیماران دارای آسیب دیدگی مچ پا همزمان ضعف را در عضلات ابداکشن و اداکشن ران نشان دادند. بیکن و باچانان³ (1995) گزارش کردند سکه که بیماران با سابقه پیچ خوردگی قبلی مچ پا فعالیت تاخیری سرنی میانی را در برهم‌خوردگی اینورشنی مچ پا نشان دادند (15). زهرا درزی و همکاران⁴ (1391) به بررسی حداکثر گشتاور اکسنتریک عضلات ران و مچ پا در ورزشکاران مبتلا به ناپایداری عملکردی مچ پا پرداختند و بیان کردند که در نسبت حداکثر گشتاور اکسنتریک عضلات ابداکتور ران به وزن افراد مبتلا به ناپایداری عملکردی مچ پا و سالم تفاوت معنی‌دار وجود داشت (16). با توجه به پیشینه تحقیقات انجام شده نتایج متفاوتی گزارش شده است و مطالعاتی که به بررسی قدرت ایزومتریک عضلات ران در عضو آسیب دیده در مقایسه با عضو سالم در زنان ورزشکار دانشگاهی که دارای سابقه‌ی

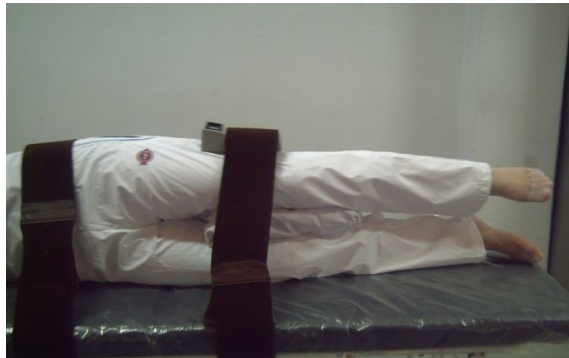
¹. McHugh et al (2006)

². Nicholas et al (1976)

³. Beckman and Buchanan (1995)

⁴. Darzi et al (1391)

شد که یک انقباض ایزومتریک بیشینه ابداکشن ران را انجام دهد و آن را برای 5 ثانیه نگه دارد. 3 بار و بین هر بار انجام 15 ثانیه استراحت در نظر گرفته شد. میانگین هر سه بار انقباض ایزومتریک انجام شده بر حسب کیلوگرم نیرو ثبت شد (شکل 14).



شکل 1. اندازه‌گیری قدرت ایزومتریک ابداکشن ران



شکل 2. اندازه‌گیری قدرت ایزومتریک اکستنشن ران

در مورد اندازه‌گیری و تکمیل آن نیز به آزمودنی‌ها توضیحات لازم داده شد. پس از جمع‌آوری مشخصات فردی آزمودنی‌ها، برای گردآوری اطلاعات خام آزمودنی‌ها مانند قد، وزن، از قدسنج، ترازوی دیجیتال، و قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران به کمک دینامومتر دستی مدل نیکلاس (01160) در پای آسیب دیده و سالم آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شدند. لازم به ذکر است که برای ارزیابی تکرارپذیری و اعتبارسنجی قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور و اکستنسور ران، 6 نفر آزمودنی سالم به طور تصادفی انتخاب شدند و در دو روز مختلف 2 بار از آنها اندازه‌گیری به عمل آمد و میزان تکرارپذیری آزمون قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور (ICC¹: 0/84) و آزمون قدرت ایزومتریک عضلات اکستنسور (ICC: 0/85) بدست آمد.

روش اندازه‌گیری قدرت عضلات ران

قبل از آزمون اندازه‌گیری قدرت ران، در حالی که آزمودنی وضعیت اصلی انجام آزمون را به خود می‌گرفت، از آزمودنی خواسته شد تا سه انقباض ایزومتریک زیر بیشینه را برای گرم کردن و آشنایی با آزمون انجام دهد (20). در حین آزمون قدرت، تشویق زبانی برای ایجاد انگیزش به آزمودنی داده شد.

روش اندازه‌گیری قدرت ایزومتریک ابداکشن ران

قدرت ایزومتریک ابداکشن ران در وضعیتی اندازه‌گیری شد که آزمودنی روی میز معاینه به پهلو خوابیده به کمک استرپ پای مورد آزمون در زاویه مورد نظر (ران 10 درجه ابداکشن یافته و در وضعیت طبیعی) ثابت شد. تنه آزمودنی با استفاده از یک استرپ که بر بالای تاج خاصره و اطراف میز درمان بسته شد ثابت گردید. در ران پای مورد آزمون، مرکز فشار نیروی دینامومتر روی نقطه‌ای که در 5 سانتیمتری پروگزیمال خط جانبی مفصل زانو بود، قرار گرفت. یک استرپ نیز به اطراف دینامومتر و میز درمان بسته شد (21). بعد از صفر شدن دینامومتر از آزمودنی خواسته

1. Intraclass correlation coefficient

تجزیه تحلیل آماری

برای بررسی و تجزیه و تحلیل داده ها بدست آمده از روش آماری توصیفی و استنباطی استفاده شد. برای تعیین میانگین، انحراف استاندارد از آمار توصیفی و برای مقایسه ی قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور و اکستنسور ران در پای آسیب دیده و سالم آزمودنیها از آزمون t همبسته در سطح معنی داری ($p \leq 0/05$) استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگراف - اسمیرنوف (k-s) استفاده شد. تجزیه تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه 13 استفاده گردید.

نتایج

ویژگی ها و مشخصات فردی آزمودنی ها در جدول 1، گزارش شده است. اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف معیار قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران بعد از نرمال شدن با وزن بدن بر حسب کیلوگرم در جدول 2، ارائه شده است. نتایج آزمون کلموگراف - اسمیرنوف نشان داد که داده های تحقیق از توزیع نرمال برخوردار بودند. با توجه به نتایج بدست آمده میانگین قدرت ابداکتور و اکستنسور ران در پای آسیب دیده ورزشکاران نسبت به پای سالم کمتر است، با وجود این، نتایج مربوط در جدول 3، بیانگر این است که بین قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور و اکستنسور ران در پای سالم و آسیب دیده ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P > 0/05$) (جدول 3).

روش اندازه گیری آزمون قدرت ایزومتریک اکستنشن ران قدرت ایزومتریک اکستنشن ران در وضعیتی انجام شد که آزمودنی روی میز درمان به شکم خوابیده، تنه آزمودنی با کمک یک استرپ که بر بالای تاج خاصره و اطراف میز درمان بسته شد ثابت گردید. در ران پای مورد آزمون، مرکز فشار نیروی دینامومتر در یک سوم مسافت چین سربینی تا فضای پوپلیتوال قرار گرفت. یک استرپ نیز به اطراف دینامومتر و میز درمان بسته شد. در حالی که زانوی آزمودنی خم شده بود از آزمودنی خواسته شد که یک انقباض ایزومتریک بیشینه اکستنشن ران را انجام دهد و آن را برای 5 ثانیه نگه دارد. 3 بار و بین هر بار انجام 15 ثانیه استراحت در نظر گرفته شد. میانگین هر سه بار انقباض ایزومتریک انجام شده بر حسب کیلوگرم نیرو ثبت شد (20) (شکل 2).

نرمال سازی آزمون قدرت ایزومتریک عضلات ران

برای مقایسه بهتر آزمودنی ها با تیپ های بدنی مختلف نرمال سازی با وزن بدن صورت گرفت. به علاوه، پیچ خوردگی های اینورشن اغلب در زنجیره حرکتی بسته اتفاق می افتند و وزن بدن در ایجاد اینورشن مچ پا تاثیر می گذارد (21). میانگین هر سه بار انقباض ایزومتریک انجام شده بر حسب کیلوگرم نیرو ثبت شده و به وزن بدن هر آزمودنی تقسیم و در عدد 100 ضرب شدند تا قدرت به صورت درصد وزن بدن بدست آید (20).

جدول 1، ویژگی فردی آزمودنی ها

آماره	انحراف استاندارد \pm میانگین
S متغیر	
سن (سال)	$22/5 \pm 2$
وزن (کیلوگرم)	$64/24 \pm 10/45$
قد (سانتیمتر)	$163/85 \pm 5/2$
سابقه ورزشی (سال)	$7/95 \pm 3/1$

جدول 2، میانگین و انحراف معیار قدرت عضلات ابداکتور و اکستنسور ران بعد از نرمال شدن با وزن بدن (کیلوگرم)

انحراف استاندارد \pm میانگین	آماره	
	متغیر	
38/64 \pm 6/01	پای سالم	قدرت عضلات ابداکتور
37/81 \pm 6/90	پای آسیب دیده	ران (n=20)
34/49 \pm 8/45	پای سالم	قدرت عضلات اکستنسور
33/62 \pm 8/21	پای آسیب دیده	ران (n=20)

جدول 3. آزمون مقایسه قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور و اکستنسور ران پای سالم و آسیب دیده ورزشکاران (کیلوگرم)

متغیر / گروه	آماره	انحراف استاندارد \pm میانگین	درجه آزادی	t	سطح معنی-داری
میانگین قدرت عضلات ابداکتور ران (کیلوگرم)		38/64 \pm 6/01	19	- 0/854	0/404
		پای آسیب دیده			
میانگین قدرت عضلات اکستنسور ران (کیلوگرم)		34/49 \pm 8/45	19	- 1/143	0/267
		پای آسیب دیده			

بحث

بررسی حداکثر گشتاور اکستریک عضلات ران و میچ پا در ورزشکاران مبتلا به ناپایداری عملکردی میچ پا پرداختند و بیان کردند که در نسبت حداکثر گشتاور اکستریک عضلات ابداکتور ران به وزن افراد مبتلا به ناپایداری عملکردی میچ پا و سالم تفاوت معنی دار وجود داشت (16). نیکلاس و فریل ضعف ایزومتریک عضلات ابداکتور ران را در پیچ خوردگی مزمن میچ پا گزارش کردند در حالی که در تحقیق حاضر آزمودنی ها پیچ خوردگی اینورشنی حاد میچ پا را تجربه کرده بودند. از طرفی در تحقیق درزی و همکاران قدرت پویا و کنترل کننده حرکت یعنی انقباضات اکستریک استفاده شد در

نتایج این تحقیق نشان داد اگر چه میانگین قدرت ایزومتریک عضلات ابداکتور ران در پای آسیب دیده نسبت به پای سالم پایین تر بود اما این تفاوت از لحاظ آماری معنادار نبود. نیکلاس و همکاران¹ (1976)، بیکن و باچانان² (1995)، فریل و همکاران (2006) بیان کردند که بیماران دارای آسیب دیدگی میچ پا ضعف، فعالیت تاخیری سرنینی میانی و کاهش قدرت را در عضلات ابداکتور ران را نشان دادند (7 و 15). زهرا درزی و همکاران (1391) به

1 - Nicholas et al (1976)

2 - Beckman and Buchanan (1995)

حالی که در تحقیق حاضر از قدرت ایزومتریک عضلات ران که ماهیت عملکردی ندارد استفاده شد. لی و همکاران (2014) بیان کردند که در افراد دارای قدرت عضلات ابداکتور ران ضعیف تر، فعالیت عصبی - عضلانی و بیومکانیک مچ پا تغییر یافته و این افراد ثبات پاسچرال داخلی - جانبی کمتری را نشان دادند (12). روشهای ارزیابی قدرت، دستگاه های بکار گرفته شده و نوع آسیب دیدگی مچ پا در تحقیق حاضر متفاوت از لی و همکاران بوده است. با توجه به تحقیقات گذشته به نظر می رسد که تفاوت معنا داری در قدرت عضلات ران بین پای سالم و آسیب دیده وجود دارد، عدم مشاهده تفاوت معنادار احتمالا به تفاوت در روشهای ارزیابی قدرت ران، یکسان نبودن رشته ورزشی، تفاوت در آمادگی جسمانی آزمودنی ها و اینکه آزمودنیهای تحقیق حاضر ورزشکار بوده و قدرت عضلانی بهتری نسبت به آزمودنیهای تحقیقات قبلی داشته اند مربوط می شود. فیگر و همکاران (2014) بیان کردند که افراد دارای بی ثباتی مزمن مچ پا فعالیت الکترومایوگرافی کمتری را در عضلات اندام تحتانی از جمله عضله سرینی میانی نشان دادند (11). از علل دیگر عدم مشاهده تفاوت معنادار می توان به جنسیت آزمودنی ها اشاره کرد، در تحقیق فیگر و همکاران از آزمودنی های زن و مرد استفاده شده است در صورتیکه در پژوهش حاضر از آزمودنی های زن استفاده شده است. در مورد تفاوت های جنسیتی در زمینه ثبات مرکزی تحقیقاتی انجام شده است. بوهانون (1997) در تحقیق خود قدرت ایزومتریک بیشتری را در عضلات دور کننده ران مردان نسبت به زنان یافت که البته این قدرت نسبت به وزن نرمال شده بود (22). علاوه بر این از آنجایی که ویژگی سیستم عضلانی، سازگاری سریع با نیازهای اعمال شده بر آن است، فعالیت های روزمره می تواند قدرت و طول عضلات را تغییر دهد به طوری که این امر چگونگی مشارکت نسبی گروه های عضلانی مختلف را تحت تاثیر قرار داده و حتی الگوی حرکتی را تغییر می دهد (23). آسیب به گیرنده های حسی

مفصل نه تنها بر عملکرد آن مفصل اثر گذاشته بلکه منجر به تغییر عملکرد عضلانی در بیشتر مفاصل پروگزیمال می شود (24). رقابت های ورزشی از طریق درگیر کردن سیستم های حسی حرکتی منجر به بهبود تعادل، هماهنگی عصبی عضلانی، قدرت مفصل و دامنه حرکتی مفصل می شوند (25). عدم مشاهده تفاوت در نتایج پژوهش حاضر را میتوان به اثر جبران¹ نسبت داد، این احتمال وجود دارد که بعد از اولین پیچ خوردگی مچ پا، اگر بلافاصله اندازه گیری قدرت عضلات ابداکتور ران صورت می گرفت، شاید کاهش در قدرت عضلات ابداکتور ران پای آسیب دیده آزمودنی ها مشاهده می شد، اما از آنجا که آزمودنی های تحقیق حاضر بیش از یک بار دچار پیچ خوردگی مچ پا شده اند و ورزشکارانی هستند که بعد از آسیب دیدگی اولیه به تمرینات ورزشی ادامه داده اند، کاهش قدرت عضلات ابداکتور می تواند جبران شده باشد، بنابراین تفاوت در قدرت عضلات ابداکتور ران بین پای سالم و آسیب دیده می تواند از بین رفته و به سطح تعادل رسیده باشد. همچنین در پژوهش حاضر بین قدرت ایزومتریک عضلات اکستنسور ران در پای آسیب دیده نسبت به پای سالم ورزشکاران تفاوت معنی دار مشاهده نشد. ندلر و همکاران² (2000)، ارتباط بین آسیب دیدگی تحتانی، کمر درد و قدرت عضلات ران را در بین زنان و مردان دانشگاهی مورد بررسی قرار دادند. نتایج تحقیق عدم تفاوت معنی دار در قدرت اکستنسور ران زنان ورزشکار که کمر درد و آسیب دیدگی اندام تحتانی را گزارش کرده بودند، نشان دادند. هرچند تفاوت معنی داری بین مردان مشاهده نشد (13). عدم همخوانی نتایج پژوهش حاضر با تحقیق ندلر و همکاران احتمالا مربوط به نوع آسیب دیدگی آزمودنی ها می باشد، ورزشکاران در این مطالعه دارای سابقه پیچ خوردگی مچ پا بودند در حالی که در تحقیق ندلر و همکاران (2002) آسیب دیدگی اندام تحتانی مد نظر بوده است. این در حالی

1- Compensation effect

جانبی را خنثی کنند و احتمال وقوع مجدد پیچ خوردگی مچ پا افزایش می یابد.

نتیجه گیری

بر طبق نتایج پژوهش حاضر به نظر می رسد تجربه های تمرینی می تواند تا حدودی ضعف احتمالی قدرت عضلات ران در پای آسیب دیده را جبران کرده باشد. بر اساس این باور، اگر سابقه پیچ خوردگی مچ پا به عنوان یک فاکتور خطر آفرین با عدم برنامه توانبخشی همراه شود خود میتواند احتمال بروز آسیب مجدد را در پی داشته باشد. بنابراین ارزیابی عوامل خطرزا قبل از شرکت در فعالیت ورزشی به همراه برنامه های دوره های توانبخشی و تمرینات قدرت ران به عنوان بخشی از برنامه تمرینی ورزشکاران برای جلوگیری از احتمال وقوع آسیب مجدد توصیه می شود.

تشکر و قدردانی

با تشکر و سپاس فراوان از کلیه عزیزانی که ما را در انجام این مطالعه یاری نمودند.

است که فریل و همکاران (2006) بیان کردند که در آزمودنی ها با پیچ خوردگی مزمن یک جنبه مچ پا، قدرت عضلات اکستنسور در پای آسیب دیده نسبت به پای سالم تفاوت معنی داری نداشت که با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد. به دلیل اینکه پیچ خوردگی مچ پا آسیبی است که در صفحه فرونتال اتفاق می افتد، شاید بتوان گفت که اکستنسورهای ران که در صفحه ساجیتال فعالیت دارند نقش کمتری را در طول هایپرسوپینیشن پا نسبت به ابدکتورهای ران داشته باشند. بنابراین قدرت اکستنسورهای ران ممکن است اثر کمتری روی این گونه آسیب دیدگی داشته باشد (7). لذا دوره های تمرینی بعد از اولین پیچ خوردگی مچ پا می تواند قدرت عضلات ران را تحت تاثیر قرار دهد و احتمال بروز آسیب دیدگی مجدد مچ پا در طی فعالیت ورزشی را به حداقل برساند.

از طرفی در صورتی که کاهش قدرت عضلات ران بعد از آسیب دیدگی اندام تحتانی اتفاق افتاده باشد ثبات صفحه فرونتال که بطور معمول توسط این گروه عضلانی فراهم میشود کاهش می یابد و خطر تکرار آسیب افزایش می یابد. ابدکتورهای ضعیف ران قادر نخواهند بود که نوسانات

Reference

1. Buchanan A, Docherty C, Schrader J. Functional performance testing in participants with functional ankle instability and in a healthy control group. *J Athl Train* 2008; 43: 342-346.
2. Ki J Kim, Young E K, Hyun J J, Jin S L, Sung H J, Sang G J, Tae H S, Young O K. Which Treatment is More Effective for Functional Ankle Instability: Strengthening or Combined Muscle Strengthening and Proprioceptive Exercises? *J Phys Ther Sci*. Mar 2014; 26: 385-388.
3. Akbari M, Karimi H, Farahini H, Faghizade S. Balance problems after unilateral ankle sprain. *Rehabilitation Research Development* 2006; 43: 819-824.
4. Urguden M, Kızılay F, Sekban H, Samanci N, Ozkaynak S, Ozdemir H. Evaluation of the lateral instability of the ankle by inversion simulation device and assessment of the rehabilitation program. *Acta Orthop Traumatol Turc* 2010; 44: 365-377.
5. Kim MC. Isokinetic muscular strength of the lower limbs and balance in soccer players with functional ankle instability [dissertation]. *Sports Medicine Graduate School of Sports Science Dankook University* 2008; 6-8.
6. Willems T, Witvrouw E, Verstuyft J, Vaes p, Clercq D D. Proprioception and muscle strength in subject with a history of ankle sprains and chronic instability. *J Athl Train* 2002; 37: 487-493.

7. Friel K, Mclean N, Myers, C, Caceres, M. Ipsilateral hip abductor weakness after inversion ankle sprain. *J Athl Train* 2006; 41: 74-78.
8. Mchugh MP, Tyler TF, Tetro DT, Mullaney MJ, Nicholas SJ. Risk factor for noncontact ankle sprain in high school athlete. *Am J Sports Med* 2006; 34: 464-470.
9. Nadler S, Malanga G, Bartoli L, Feinberg J. Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: influence of core strengthening. *J Medicine & Science in Sport & Exercis* 2002; 9-15.
10. Meftahi N, Saraf Zadeh J, Marofi N, Sanjary M A, Jafari H. Comparison of the test-retest reliability of hip strength measurements using dynamometer fixed by hand versus fixed to a stable frame in female athletes. *Journal of Modern Rehabilitation* 2011; 5: 19-24. [In Persian]
11. Feger M A, Donovan L, Hart J M, Hertel J. Lower extremity muscle activation during functional exercises in patients with and without chronic ankle instability. *PM&R* 2014; 6: 602-611.
12. Lee S P, Powers C M. Individuals with diminished hip abductor muscle strength exhibit altered ankle biomechanics and neuromuscular activation during unipedal balance tasks. *PM&R* 2014; 39: 933-938.
13. Nadler SF, Malanga GA, Sttik TP, Deprince ML. The relationship between lower extremity injury, low back pain and hip muscle strength in male and female collegiate athletes. *Clin J Sport Med* 2000; 10: 89-97.
14. Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis IM. Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Medicin & Science in Sport & Exercise* 2004; 36:926-933.
15. McHugh MP, Tyler TF, Mirabella MR, Mullaney MJ, Nicholas SJ. The effectiveness of a balance training intervention in reducing the incidence of non contact ankle sprains in high school foot ball players. *Am American J Sports Med* 2007; 35: 1289-1299.
16. Darzi Z, Alizadeh MH, Jamshidi AA. A comparison between hip and ankle eccentric torque in female athletes with functional ankle instability. *Research in Rehabilitation Sciences* 2012; 2:272-278. [In Persian]
17. Gribble PA, Hertel J, Denegar CR, Buckley WE. The effects of fatigue and chronic ankle instability on dynamic postural control. *J Athl Train* 2004; 39:321-329.
- 18 Tyler TF, McHugh MP, Mirabella MR, Mullaney MJ, Nicholas SJ. Risk factors for no contact ankle sprain in high school football players. *The Am J Sports Med* 2006; 34:471- 475.
19. Witchalls J, Blanch P, Waddington G, Adams R. Intrinsic functional deficits associated with increased risk of ankle injuries: a systematic review with meta-analysis. *Br J Sports Med* 2012 46:515-23.
20. Hubbard TJ, Kramer LC, Denegar CR, Hertel J. Correlation among multiple measures of functional and mechanical instability in subjects with chronic ankle instability. *J Athl Train* 2007; 42: 361-366.
21. Willson JD, Ireland ML, Davis I. Core strength and lower extremity alignment during single leg squats. *Medicin & Science In Sport & Exercise* 2005: 945-951.
22. Bazgirinejad F, Noraste AA, Banparvari M. Relationship between core strength and dynamic balance in Alpain Skiers. *Journal of Research in Biological Sciences and Physical Activity* 2012; 2: 46-57. [In Persian]
23. Meshkati L. Sport skill level of the dependence of visual control during dynamic balance in football [dissertation]. Faculty of Physical Education and Sport Sciences: Esfahan Univer; 2006. [In Persian]

24. Brownstein B, Bronner Shaw. Functional movement in orthopedic and sport physical therapy: evaluation, treatment, and outcomes. USA. Churchill Livingstone Inc 1997.p.203-204.
25. Bressel E, Yonker JC, Kras J, Heath EM. Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. J Athl Train 2007; 42: 42-46.