

## بررسی آزمونهای غربالگری نقص های عصبی عضلانی موثر در آسیب غیربرخوردی لیگامان صلیبی قدامی (مقاله مروری)

هیمن محمدی<sup>۱</sup>، حسن دانشمندی<sup>۲</sup>، محمدحسین عزیزاده<sup>۳</sup>، علی شمس ماجلان<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران. (نویسنده مسؤول). تلفن ثابت: ۰۴۴-۲۶۲۳۱۸۳۵، hemn.m.64@gmail.com

۲. دانشیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

۳. دانشیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۴. استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران.

### چکیده

**مقدمه:** پارگی لیگامان صلیبی قدامی، علاوه بر هزینه درمانی زیاد، موجب از دست دادن مشارکت ورزشی، آسیب‌های ثانویه و مشکلات روحی ورزشکاران می‌گردد و پیشگیری از آن در اولویت کاری محققان قرار گرفته است. هدف از این تحقیق مروری بر آزمون‌های غربالگری نقص‌های عصبی عضلانی موثر در آسیب غیر برخوردار لیگامان صلیبی قدامی می‌باشد.

**روش بررسی:** جستجوی مقالات مرتبط در سایت‌های تخصصی PubMed Medline و Science Direct با محدوده پوشش مقالات در زمینه‌های "آزمون غربالگری"، "نقص عصبی عضلانی" و "آسیب غیربرخوردی ACL" در دو دهه اخیر بود.

**نتایج:** آزمون‌های جهش، دارای اعتبار بالایی هستند و ارتباط معنی‌داری بین شاخص تقارن اندام‌ها و گشتاور ایزوکتیکی اکستنسور زانو وجود دارد. آزمون‌های تعادلی ایستا و پویا دارای روایی و پایایی بالایی بوده و نتایج این آزمون‌ها با آسیب ACL ارتباط دارد. هر دو آزمون اسکات جفت پا و تک پا، اعتبار بالایی داشته و جهت ارزیابی ضعف کنترل عصبی عضلانی، کنترل تنه، انعطاف پذیری پویا، قدرت ران و تعادل استفاده می‌شوند. آزمون تعدیل شده سیستم امتیازدهی خطای فرود جهت شناسایی الگوهای حرکتی مرتبط با افزایش خطر بروز آسیب غیربرخوردی ACL استفاده می‌شود. آزمون غربالگری ویدیویی فرود پرش در صفحه فرونتال و جهت ارزیابی راستای ولگوس زانو و آزمون پرش تاک جهت شناسایی شایع‌ترین نقص‌های عصبی عضلانی مرتبط با مکانیسم‌های زیربنایی آسیب ACL، استفاده می‌شوند.

**نتیجه‌گیری:** آشنایی با آزمون‌های غربالگری معتبر و مرتبط با آسیب غیر برخوردار ACL، به محققان پیشگیری از آسیب در انتخاب آزمون مناسب، جهت شناسایی افراد دارای نقص‌های عصبی عضلانی ویژه و مستعد آسیب ACL کمک می‌نماید و پژوهشگران می‌توانند برنامه‌های تمرینات اصلاحی تخصصی‌تر ارائه نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** آزمون غربالگری، نقص عصبی عضلانی، آسیب غیر برخوردار لیگامان صلیبی قدامی

وصول مقاله: ۹۳/۶/۱۶ اصلاحیه نهایی: ۹۳/۱۱/۵ پذیرش: ۹۳/۱۱/۱۲

## مقدمه

آسیب رباط صلیبی قدامی<sup>۱</sup> (ACL) یکی از جدی‌ترین و پرهزینه‌ترین آسیب‌های زانو در ورزشکاران می‌باشد (۱). صرف نظر از هزینه‌های تشخیص و توانبخشی این آسیب، هزینه پزشکان متخصص و بیمارستان ۱۲۷۴۰ دلار برآورد شده است (۲). از طرف دیگر افراد دارای سابقه آسیب ACL در معرض توسعه استئوآرتریت قرار دارند (۳). بر همین اساس محققان بیشتر توجه خود را معطوف توسعه و اجرای برنامه‌های پیشگیری از آسیب ACL نموده‌اند (۴و۵).

شناسایی ورزشکارانی که ممکن است بیشتر در معرض خطر بروز آسیب ACL باشند اهمیت بسزایی در توسعه برنامه‌های پیشگیری از آسیب دیدگی لیگامانی زانو دارد. تنها یک آزمون را نمی‌توان پیدا کرد که پیش‌بینی بسیار دقیقی از ورزشکار در معرض خطر داشته باشد. همچنین دانش به این امر حیاتی است که آزمون‌های آزمایشگاهی معتبر، مؤثر و پرهزینه که ممکن است با شاخص‌های بیومکانیکی خطر آسیب ACL در ارتباط باشند توانایی پیش‌بینی واقعی آسیب ACL در آینده ورزشکار را ندارند. به عنوان مثال اخیراً در اجرای آزمون سیستم امتیازدهی خطای فرود<sup>۲</sup>، بر روی گروهی متشکل از ۵۰۴۷ ورزشکار دانشجو و دبیرستانی، نشان داده شد که این آزمون نمی‌تواند آسیب غیربرخوردی ACL را پیش‌بینی کند (۶).

در بررسی مکانیک بدن و وضعیت آسیب در حین یا بلافاصله پس از پارگی ACL، مولفه‌های آنالیز ویدیویی بیانگر کاهش زاویه فلکشن زانو، افزایش زاویه فلکشن ران، ولگوس کولاپس زانو، کاهش زاویه پلانٹارفلکشن مچ پا (کف پای صاف)، افزایش چرخش داخلی ران، افزایش چرخش داخلی یا خارجی تیبیا در حین آسیب غیربرخوردی ACL می‌باشد (۷و۸). بنابراین باید آزمون‌هایی را توصیه نمود که این مکانیک‌های غیرنرمال را در حین فعالیت‌هایی

1. Anterior Cruciate Ligament
2. Landing Error Scoring System

از قبیل فرود از پرش، پرش یا گام به پهلو ترسیم نمایند. اغلب تحقیقات انجام شده بر روی شاخص‌های عصبی عضلانی در دو دهه اخیر از صفحه نیرو و سیستم‌های آنالیز حرکتی چند دوربینی استفاده نموده‌اند و مطالعات بر روی آزمون‌های غربالگری ارزان قیمت تر نسبتاً کمتر است. در پژوهش حاضر، کاربردی‌ترین آزمون‌های غربالگری نقص‌های عصبی عضلانی مؤثر در آسیب غیربرخوردی لیگامان صلیبی قدامی با در نظر گرفتن حداقل امکانات موجود و بر اساس منابع مالی محدود معرفی و مورد بحث و بررسی قرار خواهند گرفت که شامل آزمون عملکردی جهش تک پا<sup>۳</sup>، آزمون جهش تک پا<sup>۴</sup>، آزمون جهش سه گانه تک پا<sup>۵</sup>، آزمون جهش سه گانه متقاطع تک پا<sup>۶</sup>، آزمون مدت زمان جهش تک پا<sup>۷</sup>، آزمون تعادلی ستاره<sup>۸</sup>، آزمون سیستم امتیاز دهی خطای تعادل<sup>۹</sup> (BESS)، آزمون اسکات جفت پا<sup>۱۰</sup>، آزمون اسکات تک پا<sup>۱۱</sup>، آزمون سیستم امتیازدهی خطای فرود (LESS)، آزمون غربالگری ویدیویی فرود پرش<sup>۱۲</sup> و آزمون پرش تاک<sup>۱۳</sup> می‌باشد.

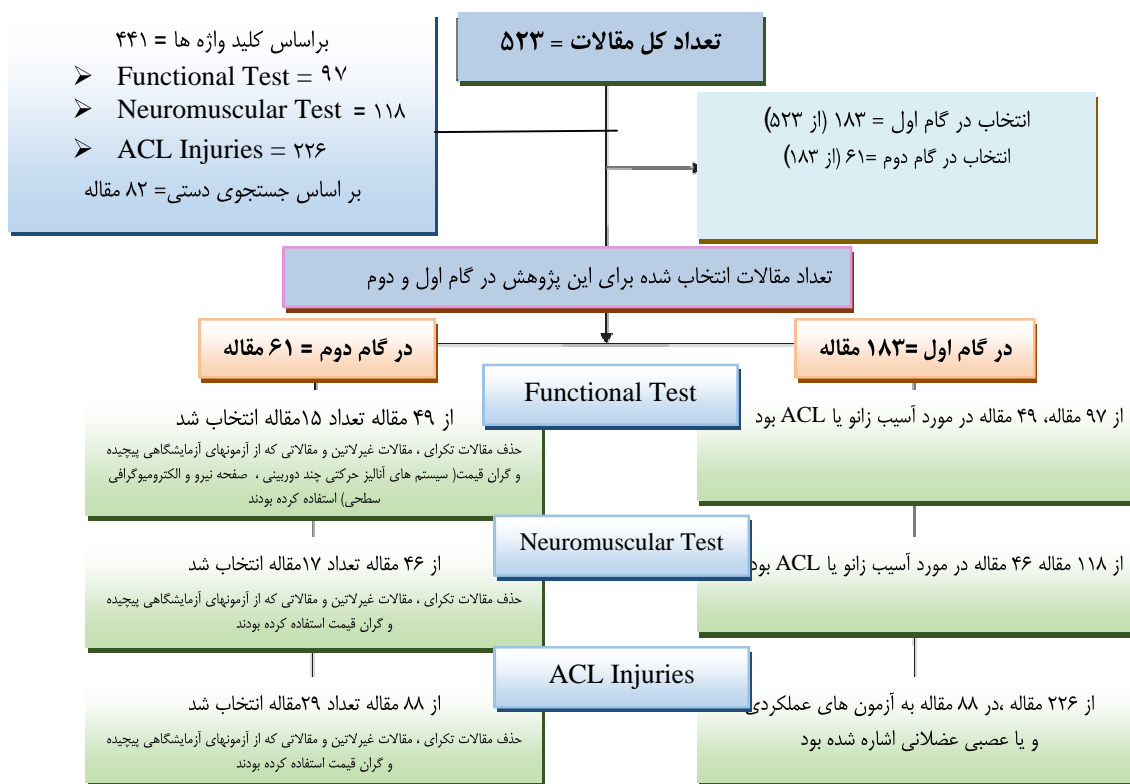
## روش بررسی

لازمه تدوین یک مقاله مروری با کیفیت، دسترسی جامع به مقالات مرجع می‌باشد. چرا که مقالات مرجع بهترین شواهد علمی برای پاسخ به سوالات تحقیق می‌باشند. برای یافتن پاسخ به سوال این پژوهش یعنی معرفی آزمون‌هایی جهت بررسی عملکرد عصبی عضلانی مرتبط به آسیب غیربرخوردی ACL با در نظر گرفتن حداقل امکانات موجود و بر اساس منابع مالی محدود، بررسی جامع مطالعات انجام

3. Single-Leg Functional Hop Tests
4. Single-Leg Hop Test
5. Single-Leg Triple Hop
6. Single-Leg Triple Crossover Hop
7. Timed Single-Leg Hop
8. Star Excursion Balance Test (SEBT)
9. Balance Error Scoring System
10. Double-Leg Squat Test
11. Single-Leg Squat Test
12. Video Drop-Jump Screening Test
13. Tuck jump Test

اطلاعاتی در مورد آزمونهای تشخیص نقص های عصبی عضلانی (ACL) و براساس کلید واژه از بین ۵۲۳ مقاله موجود ۱۸۳ مقاله انتخاب شد. در گام دوم و با مطالعه ۱۸۳ مقاله پذیرفته شده در گام اول، مقالات تکراری، غیر لاتین و مقالاتی که از آزمونهای آزمایشگاهی پیچیده و گران قیمت (سیستم های آنالیز حرکتی چند دوربینی، صفحه نیرو و الکترومیوگرافی سطحی) استفاده کرده بودند، حذف و در نهایت ۶۱ مقاله برای انجام پژوهش حاضر انتخاب گردید (نمودار ۱).

شد. در این راستا جستجوی پیشینه تحقیق از طریق موتورهای جستجوگر الکترونیک در دو دهه اخیر در سایت های Electronic Medline، Science Direct، Database انجام شد و عبارات " Functional Test"، " Neuromuscular Test"، و " ACL Injuries"، در عناوین جستجوها مورد استفاده قرار گرفتند. جستجوی دستی نیز برای یافتن مقالاتی که از طریق جستجوی پایگاه های اطلاعاتی امکان پذیر نبود صورت گرفت. سپس در گام اول بر اساس معیارهای ورود به تحقیق (مقالات حاوی



نمودار ۱: روش انتخاب مقالات برای پژوهش

### یافته ها

فلکشن زانو و ران را داشته باشد دارای ثبات مرکزی و کنترل اندام فوقانی و تحتانی است. اگر علیرغم توانایی حفظ فرود، جابجایی اندک زانو به سمت جلو یا عقب را تجربه کند ورزشکار دارای ضعف کنترل اندام فوقانی و پاسچر است و اگر قادر به حفظ فرود نباشد و زمین بخورد. جهت

آزمون عملکردی جهش تک پا: آزمونی ارزشمند و معتبر در تعیین ناهنجاری عدم تقارن اندام تحتانی و ارزیابی توانایی ورزشکار برای جهش و حفظ فرود تک پا (۹) می باشد. اگر ورزشکار توانایی "فرود و حفظ آن" در حین فرود با

1. stick and hold

پا و نهایتاً حفظ فرود به مدت حداقل دو ثانیه می باشد (شکل ۱ الف). پس از انجام دو یا سه کوشش تمرینی، دو جهش تک پای کامل را با هر پا انجام می دهد و مسافت طی شده ثبت و جهت ارزیابی تقارن دو اندام استفاده می شود که شاخص آن با تقسیم نمودن مسافت جهش پای راست بر مسافت جهش پای چپ و ضرب نمودن عدد حاصل در ۱۰۰ محاسبه می شود (۹ و ۱۱).



شکل ۱: آزمون جهش تک پا: (الف: جهش تک پا، ب: جهش سه گانه، ج: جهش سه گانه متقاطع)

حل مشکل موجود توصیه می شود ورزشکار تمرین تعادلی تک پا، همراه با تمرینات تقویتی تک پا را چندین جلسه در هفته انجام دهد (۱۰).

**آزمون جهش تک پا:** ورزشکار بر روی پای آزمون طوری می ایستد که نوک پنجه پا دقیقاً پشت نقطه شروع نوار باریک به طول سه متر قرار بگیرد. آزمون شامل جهش رو به جلو و پیمودن حداکثر مسافت ممکن و فرود روی همان

نحوه انجام آزمون شامل اجرای سه جهش متوالی متقاطع به سمت جلو همراه با پیمودن حداکثر مسافت ممکن و عبور از نوار باریک روی زمین و فرود روی همان پا در هر جهش و نهایتاً حفظ حالت فرود به مدت حداقل سه ثانیه می باشد (شکل ۱ ج). پس از انجام ۲ یا ۳ کوشش تمرینی، ورزشکار دو مورد جهش سه گانه متقاطع تک پا را برای هر دو پا انجام می دهد و کل مسافت طی شده برای هر پا ثبت و جهت ارزیابی تقارن دو اندام استفاده می شود که شاخص آن همانند شاخص جهش سه گانه تک پا محاسبه می شود (۱۲ و ۱۳).

**آزمون مدت زمان جهش تک پا:** آزمون شامل جهش رو به جلو با حداکثر سرعت ممکن و پیمودن کل مسافت شش متر و رسیدن به نقطه انتهایی نوار باریک روی زمین با جهش، بدون از دست دادن تعادل، می باشد. ورزشکار پس از انجام دو یا سه کوشش تمرینی، دو مورد جهش تک پا

**آزمون جهش سه گانه تک پا:** یک نوار باریک به طول شش متر بر روی زمین قرار می گیرد. ورزشکار بر روی پای آزمون طوری می ایستد که نوک پنجه پا دقیقاً پشت نقطه شروع نوار باریک قرار بگیرد. نحوه انجام آزمون شامل اجرای ۳ جهش متوالی به سمت جلو همراه با پیمودن حداکثر مسافت ممکن و فرود روی همان پا در هر جهش و نهایتاً حفظ حالت فرود به مدت حداقل سه ثانیه می باشد (شکل ۱ ب). ورزشکار پس از انجام دو یا سه کوشش تمرینی، دو مورد جهش سه گانه تک پا را برای هر دو پا انجام می دهد و کل مسافت طی شده برای هر پا ثبت و جهت ارزیابی تقارن دو اندام استفاده می شود که شاخص آن با تقسیم نمودن حداکثر مسافت جهش سه گانه پای راست بر حداکثر مسافت جهش سه گانه پای چپ و ضرب نمودن عدد حاصل در ۱۰۰ محاسبه می شود (۹ و ۱۱).

**آزمون جهش سه گانه متقاطع تک پا:** نوک پنجه پای آزمون دقیقاً پشت نقطه شروع نوار باریک قرار می گیرد.

تک پا و تاندم) در دو سطح متفاوت (سطح سخت یا فومی) می باشد (شکل ۲). ورزشکار حین این آزمون دستها را بر روی کمر قرار داده، چشمان را بسته، بدون کفش و وضعیت پاها بسته به نوع ایستادن متفاوت می باشد. در ایستادن دو پا، پاها صاف بر روی سطح و با فاصله تقریباً هم عرض لگن قرار می گیرند. در ایستادن تک پا، ورزشکار بر روی پای غیر برتر می ایستد و پای برتر در وضعیت تقریباً ۳۰ درجه فلکشن مفصل ران، ۴۵ درجه فلکشن زانو و موقعیت خنثی در صفحه فرونتال حفظ می شود. در ایستادن تاندم، پای برتر در جلوی پای غیر برتر قرار می گیرد بطوریکه پاشنه پای برتر در تماس با پنجه پای غیربرتر باشد (۱۷ و ۱۸). هر کدام از این شش کوشش در ۲۰ ثانیه انجام می شود. امتیاز دهی BESS بر مبنای شمارش تعداد خطاها (انحراف ها) از وضعیت ایستادن مطلوب می باشد. آزمونگر باید شمارش تعداد خطاها را پس از اینکه فرد در وضعیت مطلوب آزمون قرار گرفت، انجام دهد (۱۷ و ۱۸). با مشاهده هر خطا در ثانیه ۶ تا ۲۰ آزمون یک امتیاز خطا به امتیاز آزمون افزوده می شود. خطاها شامل ۱) جابجایی دست ها از روی کمر، ۲) باز کردن چشم ها، ۳) زمین گذاشتن پای غیر آزمون در ایستادن تک پا، ۴) گام برداشتن، تلو تلو خوردن و یا سقوط، ۵) آبداکشن و یا فلکشن فراتر از ۳۰ درجه مفصل ران، ۶) جدا شدن پنجه و یا پاشنه پا از روی سطح آزمون و ۷) عدم حفظ موقعیت صحیح آزمون برای مدت بیش از ۵ ثانیه می باشد. حداکثر تعداد خطاها برای هر یک از وضعیت ها ۱۰ است. اگر یک آزمون بطور همزمان مرتکب خطاهای متعدد شد، تنها یک خطا برای او ثبت می شود. بیشترین امتیاز منفی (عدد ۱۰) به آزمودنی هایی تعلق می گیرد که نتوانند فرآیند آزمون را برای حداقل ۵ ثانیه ادامه دهند، آزمون با سه تکرار و فاصله استراحت یک دقیقه ای بین تکرارها انجام می گردد (۱۷ و ۱۸).

زمان دار را برای هر دو پا انجام می دهد و متوسط مدت زمان کل مسافت طی شده برای هر پا ثبت و جهت ارزیابی تقارن دو اندام و محاسبه شاخص تقارن پای راست به چپ استفاده می شود (۱۳ و ۱۴).

**آزمون تعادلی ستاره (SEBT):** آزمودنی علاوه بر اینکه باید ثبات خود را هنگام ایستادن روی یک پا با پای برهنه حفظ نمایند باید تلاش کند دورترین فاصله ممکن را با پای دیگر در هشت جهت (قدامی، خلفی، داخلی، خارجی، قدامی داخلی، قدامی خارجی، خلفی داخلی و خلفی خارجی هستند و زاویه بین آنها ۴۵ درجه) لمس کند که لازمه آن داشتن قدرت، کنترل عصبی عضلانی و دامنه حرکتی کافی ران، زانو و مچ پا می باشد (۱۵). برای انجام این آزمون ورزشکار تا پایان آزمون دستهایش را بر روی کمر قرار می دهد و نوک پنجه یک پا بر روی مرکز دایره قرار می گیرد باید دقت نمود پای آزمون با لمس زمین حمایتی را برای حفظ تعادل و کمک به آن ایجاد نکند. پاشنه پای ایستا نباید جابجایی داشته باشد یا از زمین جدا شود. پس از چهار کوشش تمرینی، سه کوشش آزمون در هر جهت انجام می شود و یک دقیقه استراحت بین هر جهت داده می شود و سپس همین روند برای پای دیگر انجام می شود. امتیاز آزمون با اندازه گیری فاصله محل تماس پا روی خط تا مرکز دایره بدست می آید و برابر با میانگین مسافت بدست آمده از سه کوشش آزمون برای هر یک از جهات می باشد. طول پای ورزشکار در حالت طاقباز از خار خار صره قدامی تحتانی تا دورترین نقطه قوزک داخلی با متر نواری اندازه گیری شده و برای استاندارد نمودن مسافت دست یابی با تقسیم نمودن امتیاز آزمون بر طول پا ضرب عدد حاصل در ۱۰۰ برای هر یک از جهات استفاده می شود (۱۶).

**آزمون سیستم امتیازدهی خطای تعادل (BESS):** روشی مقرون به صرفه و عینی برای ارزیابی ثبات پاسچرال است. این آزمون تعادلی متشکل از سه وضعیت ایستادن (دو پا،



شکل ۲: آزمون BESS بر روی دو سطح سخت و فومی در سه وضعیت ایستادن: الف. دو پا، ب. تاندم، ج. تک پا

**آزمون اسکات تک پا:** آزمون اسکات تک پا با ایستادن ورزشکار روی یک پا و قرار دادن دستها بر روی کمر (یا آزاد کنار بدن) شروع می شود، پای غیر آزمون باید دارای حدود ۴۵ درجه فلکشن زانو باشد و این حالت را تا انتهای آزمون حفظ کند، سر و چشم ها مستقیم رو به جلو می باشند. از ورزشکار خواسته می شود اسکات کنترل شده رو به پایین تا زاویه ۴۵ درجه (اغلب زاویه ۹۰ درجه) و

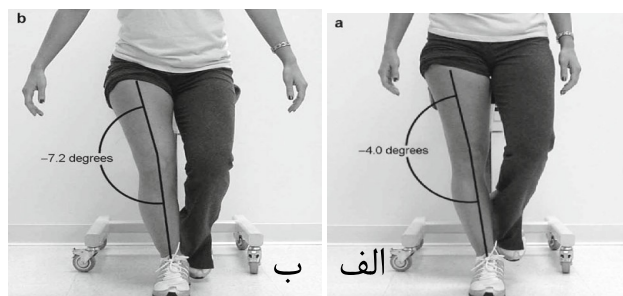
بازگشت به حالت اولیه ایستادن روی یک پا با حفظ تعادل را انجام دهد. اگر پای آزمون زمین را لمس کند یا با پای غیر آزمون برخورد داشته باشد آزمون تکرار خواهد شد (۲۱-۱۹). آزمونگر کنترل تنه، ران، زانو و پا را مورد ارزیابی قرار می دهد. نتایج آزمون را بر حسب ۵ معیار (جدول ۱) در گروههای عالی، خوب یا ضعیف طبقه بندی می نماید (۲۲).

**جدول ۱: معیارهای امتیاز دهی بالینی در آزمون اسکات تک پا (۲۲)**

معیار (شاخص)	شرایط کسب امتیاز "خوب" برای شاخص مذکور
تاثیر کلی کوشش آزمون	
توانایی حفظ تعادل	ورزشکار تعادلش را از دست ندهد
عمق اسکات	حرکت به آرامی انجام شود
سرعت اسکات	حرکت حداقل تا ۶۰ درجه خم شدن زانو انجام شود
لرزش و اغتشاشات ورزشکار	اجرای هر اسکات حدود دو ثانیه طول بکشد
پاسچر تنه	
انحراف یا تغییر مسیر خارجی تنه	عدم انحراف یا تغییر مسیر خارجی تنه
چرخش تنه	عدم چرخش تنه
خم شدن جانبی تنه	عدم خم شدن جانبی تنه
خم شدن به جلو	عدم خم شدن به جلو
وضعیت لگن در فضا	
انحراف جانبی یا تغییر مسیر لگن	عدم انحراف جانبی یا تغییر مسیر لگن
چرخش لگن	عدم چرخش لگن
تیلت لگن	عدم تیلت لگن
مفصل لگن	
اداکشن ران	عدم اداکشن ران
چرخش داخلی ران	عدم چرخش داخلی ران
مفصل زانو	
راستای زانوها نسبت به پاها	مرکز زانو در راستای مرکز پا قرار می گیرد
ولگوس زانو	عدم ولگوس زانو

۳) برای ارزیابی زاویه ولگوس پویای زانو حین آزمون اسکات تک پا برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۷۲ گزارش شد (۲۳). زاویه FPPA در نقطه ای که پای آزمون به حداکثر فلکشن زانو (حداقل ۴۵ درجه) می رسد اندازه گیری می شود. لازم به ذکر است که خطی که از وسط پروگزیمال استخوان ران به وسط مفصل تیبیوفمورال وصل می شود به همراه خطی که از وسط مفصل تیبیوفمورال به مورتیس مچ پا وصل می شود زاویه ای را تشکیل می دهند که FPPA نامیده می شود (۲۴ و ۲۵).

برای کسب امتیاز عالی در آزمون، ورزشکار باید همه ی نیازمندی های ۴ مورد از ۵ معیار را کسب نماید و اگر ورزشکار نتواند حداقل نیازمندی های یک مورد از ۵ معیار را کسب کند امتیاز آزمون او در گروه ضعیف قرار می گیرد. امتیاز دهی آزمون ممکن است با ضبط آن در صفحه فرونتال و مشاهده ویدیو آن صورت پذیرد. اعتبار درون گروهی و میان گروهی بالایی برای این آزمون در تحقیقات، ICC، ۰/۹۲، گزارش شده است (۲۲ و ۲۳). همچنین روایی استفاده از زاویه جداسازی صفحه فرونتال (FPPA) (شکل



شکل ۳: زاویه جداسازی صفحه فرونتال (FPPA): (الف) هنگام ایستادن تک پا، ب: هنگام اسکات تک پا (۲۳)

(۲۶ و ۲۷) در صورتیکه والگوس زانوی حین اسکات جفت پا با بالا آوردن پاشنه اصلاح گردید، محدودیت حرکتی مچ پا (محدودیت دورسی فلکشن) عامل اصلی والگوس زانو می باشد (۲۶) (شکل ۴). بر اساس مطالعات انجام شده در مقایسه با افراد دارای تکنیک صحیح در آزمون غربالگری اسکات جفت پا، افراد دارای والگوس پویای زانو که حین بالا آوردن پاشنه والگوس آنها اصلاح می شد دارای ضعف و سفتی پلاتنارفلکسورها و محدودیت دامنه حرکتی مچ پا می باشند (۲۶ و ۲۷).

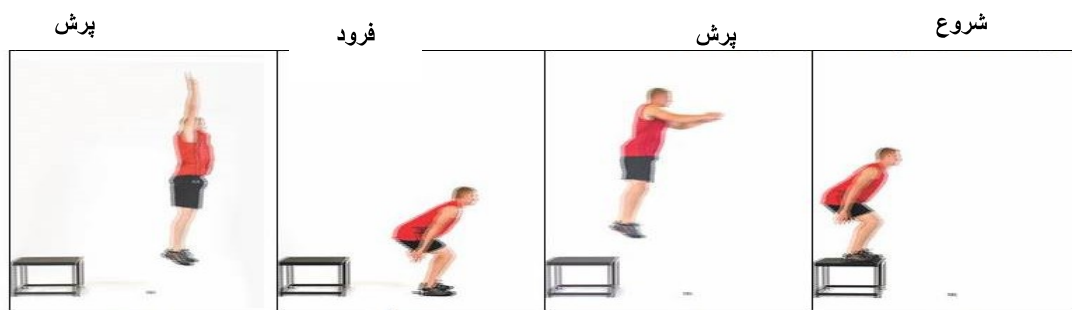
**آزمون اسکات جفت پا:** در طی آزمون اسکات جفت پا هر آزمودنی پنج اسکات متوالی در وضعیت استاندارد (فاصله پاها هم عرض شانه ها، راستای پا مستقیم رو به جلو و دست ها بالای سر و آرنج قفل شده و کاملاً باز) انجام می دهد. در صورت مشاهده والگوس زانو یک شی به ارتفاع پنج سانتی متر زیر هر دو پاشنه قرار می گیرد و فرد پنج اسکات دیگر را انجام می دهد (۲۶ و ۲۷). بالا آوردن پاشنه در حین اسکات جفت پا جهت متمایز نمودن عدم تعادل عضلانی نواحی هیپ و مچ پا می باشد که همانطور که پیش تر بحث شد در والگوس پویای زانو نقش دارند



شکل ۴: الف: آزمون اسکات جفت پا، ب: والگوس مشهود زانو، ج: اصلاح والگوس با بالا آوردن پاشنه

نحوه امتیاز دهی آزمون تعدیل شده LESS ارائه شده است. آزمونگر باید هر دو اندام تحتانی را مورد بررسی قرار دهد و اگر یکی از اندامهای تحتانی خطایی (به عنوان مثال، چرخش خارجی پا) نمایش می دهد و اندام دیگر نه، در امتیازدهی آزمونگر آن خطا را برای همان آیتم خاص محسوب می کند. امتیاز نهایی با جمع همه آیتم ها تعیین می شود. اگرچه در حال حاضر نوری برای این ارزیابی وجود ندارد، اما اجرای آزمون های دوره ای آن در تعیین بهبود کیفیت حرکت کمک کننده خواهند بود. ممکن است آزمون LESS برای همه افراد مطلوب نباشد بر همین اساس ارزیابی حرکات انتقالی (از قبیل، ارزیابی آزمون اسکات بالای سری) پیش از انجام ارزیابی پویا لازم است. در صورتیکه شخص هنگام ارزیابی حرکات انتقالی مشکل داشته باشد و یا احساس درد نماید نباید از LESS اصلاح شده استفاده نمود.

آزمون تعدیل شده سیستم امتیازدهی خطای فرود (LESS): آزمون بر روی جعبه ۳۰ سانتی متری می ایستد و خط هدف در فاصله نصف قد فرد بر روی سطح کشیده شده است و آموزش داده می شود تا پرش رو به جلو از روی جعبه و فرود همزمان با هر دو پا روی سطح و در جلوی خط مشخص شده و بلافاصله حداکثر پرش ارتفاع عمودی را انجام دهد (شکل ۵). آزمون باید بین فرود روی سطح زمین و شروع به پرش عمودی مکث نکند. پس از نمایش نحوه آزمون توسط آزمونگر، معمولا دو یا سه بار فرصت تمرین به آزمودنی داده می شود. آزمون هیچ دستورالعملی از آزمونگر در مورد مکانیک فرود مناسب را دریافت نمی کند. در کل آزمودنی چهار کوشش را انجام می دهد و آزمونگر از نمای جلو و نمای جانبی آنرا مشاهده و ارزیابی می نماید. در طی کوشش اول و دوم آزمونگر از نمای جلو و در طی کوشش سوم و چهارم آزمونگر از نمای جانبی (پهلوی) آنرا مشاهده و ارزیابی می کند. در جدول ۲



شکل ۵: آزمون تعدیل شده سیستم امتیازدهی خطای فرود (LESS)

جدول ۲: نحوه امتیاز دهی در آزمون تعدیل شده سیستم امتیازدهی خطای فرود

مشاهده نمای قدامی (از جلو)	مشاهده نمای جانبی (از پهلوی)
عرض ایستادن یا فاصله دو پا:	فرود اولیه پاها:
نرمال (۰)، عریض (۱)، عرض کم (۱)	پنجه پاشنه (۰)، پاشنه پنجه (۱)، پای صاف (۱)
حداکثر وضعیت چرخش پا:	میزان جابجایی فلکشن زانو:
نرمال (۰)، چرخش خارجی متوسط (۱)، چرخش داخلی اندک (۱)	زیاد (۰)، متوسط (۱)، کم (۲)
برخورد اولیه همزمان با سطح:	میزان جابجایی فلکشن تنه:
همزمان (۰)، عدم همزمان بودن (۱)	زیاد (۰)، متوسط (۱)، کم (۲)
حداکثر زاویه والگوس زانو:	جابجایی کلی در صفحه ساجیتال:
نرمال (۰)، کم (۱)، زیاد (۲)	زیاد (۰)، متوسط (۱)، کم (۲)
میزان فلکشن جانبی تنه:	امتیاز کلی آزمون:
عدم مشاهده (۰)، اندک تا متوسط (۱)	عالی (۰)، متوسط (۱)، ضعیف (۲)

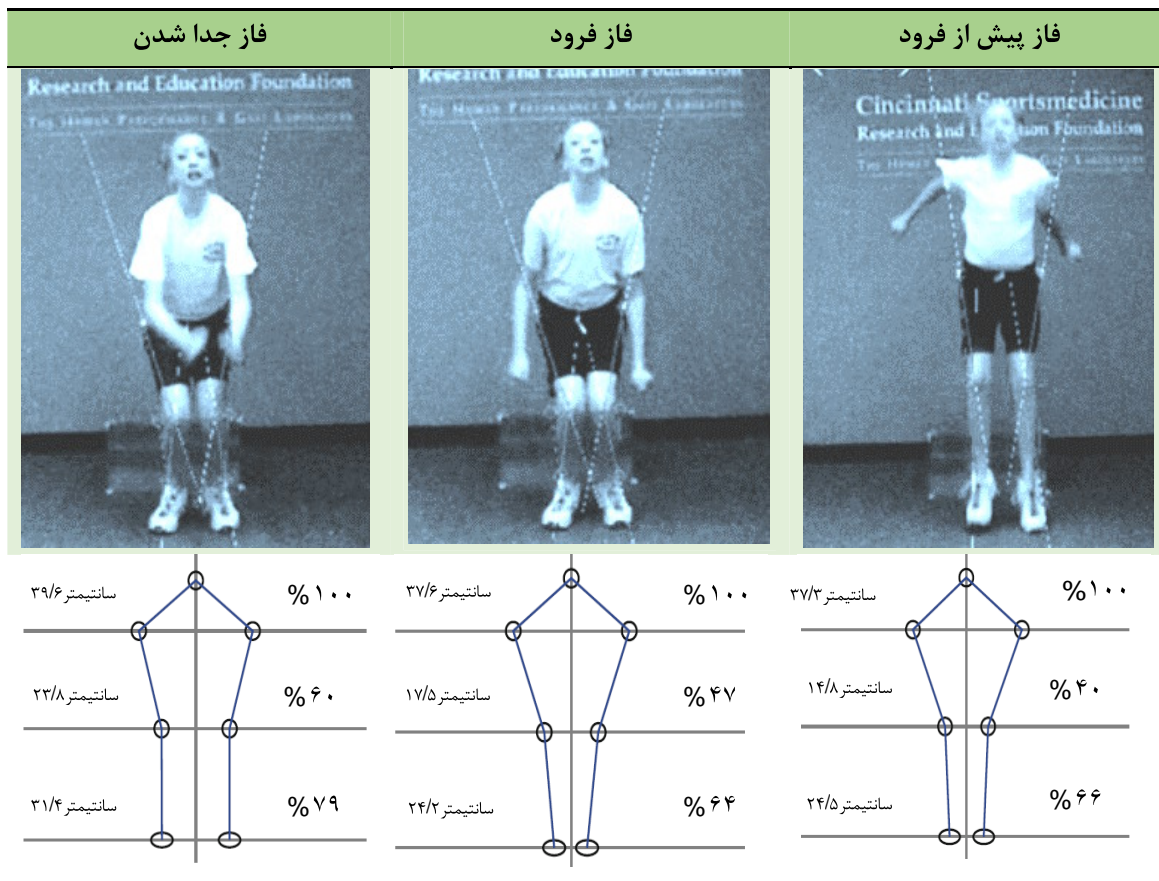
فیلم سه تصویر انتخاب می شود، (۱) پیش از فرود: بیانگر فریمی است که پنجه پا درست پس از پرش رو به پایین از روی جعبه با زمین تماس پیدا می کند، (۲) فرود: بیانگر فریمی است که در آن ورزشکار در پایین ترین (عمیق ترین) نقطه قرار می گیرد، (۳) جدا شدن<sup>۲</sup>: بیانگر فریمی است که حرکت دستها و بدن به سمت بالا شروع می شود و ورزشکار آماده پرش به حداکثر ارتفاع ممکن است. در نهایت تصاویر بریده شده با کارت حافظه به کامپیوتر منتقل شده و تجزیه و تحلیل آنها توسط نرم افزارهای اقتصادی موجود انجام می شود. با استفاده از نرم افزار و بر حسب فاصله ران ها از یکدیگر، فاصله سانتی متر مطلق بین ران راست و چپ، زانوی راست و چپ، مچ پای راست و چپ استاندارد می شود. فاصله استاندارد بین دو زانو با تقسیم کردن فاصله مطلق بین دو زانو بر فاصله مطلق بین دو ران و ضرب نمودن عدد حاصل در ۱۰۰ بدست می آید. فاصله استاندارد بین دو مچ پا با تقسیم کردن فاصله مطلق بین دو مچ پا بر فاصله مطلق بین دو ران و ضرب نمودن عدد حاصل در ۱۰۰ بدست می آید (شکل ۶).

الگوهای حرکتی خاص که معمولاً در طی آسیب ACL و اندامهای تحتانی رخ می دهد شامل والگوس زانو، چرخش بیش از حد پا، و کاهش میزان خم شدن زانو (به عنوان مثال، فرود با پای صاف) می باشد (۳۰ ۲۸). استفاده از LESS اصلاح شده همه این فاکتورها را در یک قالب نظام مند و آسان برای استفاده مورد بررسی قرار داده و متخصصین می توانند با موفقیت در ارزیابی خود از آن استفاده نمایند و بر اساس اطلاعات حاصل از آن راهبرد اصلاحی برای این اختلال حرکتی را اتخاذ نمایند.

**آزمون غربالگری ویدئویی فرود پرش:** برای انجام این آزمون یک دوربین دارای حافظه جانبی در ارتفاع ۱۰۲/۲۴ سانتی متر و در فاصله ۳۶۵/۷۶ سانتی متر از جعبه ای به ارتفاع ۳۰/۴۸ سانتی متر و عرض ۳۸/۱ سانتی متر نصب می شود. کره های ولکور<sup>۱</sup> (۲/۵۴ سانتی متری) در چهار گوشه جعبه رو به دوربین نصب می شوند. ورزشکار پیراهن کامل، شورت کوتاه و تیره رنگ و کفش ساق کوتاه می پوشد. مارکرهای رفلکتیو بر روی تروکانتر بزرگ ران و قوزک خارجی هر دو پا و همچنین یک کره ولکور بر روی مرکز کشکک قرار می گیرد. در ادامه پس از آموزش مراحل پرش فرود، ورزشکار تلاش های تمرینی را برای اطمینان از درک صحیح از آموزش انجام می دهد. باید از بیان دستورالعمل نحوه فرود و پرش پرهیز کرد و فقط تاکید شود فرود مستقیم در جلو جعبه انجام شود تا فرد در زاویه صحیح نسبت به دوربین برای تصویربرداری مناسب قرار بگیرد. یک توالی پرش فرود شامل ابتدا پرش رو به پایین از روی جعبه، سپس فرود و بلافاصله حداکثر پرش عمودی ممکن می باشد و در این آزمون ورزشکار سه بار این توالی را تکرار می کند. در نهایت پس از اتمام آزمون هر سه کوشش مشاهده می شود و یکی از کوشش ها که توانایی ورزشکار در پرش را بهتر نمایش می دهد برای تجزیه و تحلیل انتخاب می شود. در مرحله بعد با پیشروی فریم به فریم در ویدئو

#### 1. Take-Off

#### 1. Velcro Circles



شکل ۶: فتوگراف سه فاز آزمون فرود پرش. بر حسب فاصله ران ها از یکدیگر، فاصله سانتی متر بین ران راست و چپ، زانوی راست و چپ، مچ پای راست و چپ استاندارد شده است. با کسب اجازه از نویسندگان (۳۱).

ساق با ران در فریم های ارائه شده در شروع مانور حرکت برشی بتوان راستای اندام تحتانی را به سه گروه ولگوس، واروس و نرمال طبقه بندی نمود (۳۳).

**آزمون پرش تاک (شناسایی شایع ترین نقص های عصبی عضلانی):** محققان در مطالعه آنالیز ویدئویی چهار نقص عصبی عضلانی (غلبه لیگامان<sup>۱</sup>، غلبه چهارسر<sup>۲</sup>، غلبه پا<sup>۳</sup> و غلبه تنه<sup>۴</sup>) را توصیف نموده اند که بیان شده است این نقص ها با مکانیسم زیربنایی آسیب ACL ارتباط دارند (۳۴). از این نقص های عصبی عضلانی می توان جهت غربالگری و تعیین افراد دارای الگوهای حرکتی نامناسب و مستعد آسیب دیدگی ACL استفاده کرد. آزمون پرش تاک (شکل ۷)

تجربیات محققان بیانگر این امر است که فاصله زانوی کمتر از ۵۰٪ بیانگر وضعیت غیرنرمال راستای اندام تحتانی و ولگوس زانو می باشد کوشش های پیش آزمون و پس آزمون نشان داد اعتبار میان گروهی این آزمون برای فاصله بین دو ران در فاز پیش از فرود (ICC ۰/۹۶)، فاز فرود (ICC ۰/۹۴) و فاز جدا شدن (ICC ۰/۹۴) بالاست و اعتبار درون گروهی آن برای فاصله ران ها از هم، زانو ها از هم و مچ پاها از هم همگی (ICC بزرگتر از ۰/۹۰) بالا می باشد (۳۱). در صورت تمایل می توان دوربین دیگری را برای ارزیابی زاویه فلکشن ران و زانو در صفحه ساجیتال نصب نمود (۳۲). یکی دیگر از مزایای استفاده از دوربین دوم بکارگیری آن در صفحه کرونال برای ارزیابی راستای اندام تحتانی در طی حرکات برشی می باشد تا با مشاهده زاویه

2. Ligament Dominance
3. Quadriceps Dominance
4. Leg Dominance
5. Trunk Dominance

صفحات عرضی و سهمی نسبت به آزمودنی تنظیم می‌شوند. برای کاهش خطای پرسپکتیو، دوربین‌ها تا حد امکان با فاصله‌ای زیاد از آزمودنی قرار می‌گیرند. پس از انجام آزمون، وضعیت اندام تحتانی حین فرود در صفحات عرضی و سهمی بررسی خواهد شد. فردی که در مرحله فرود زانوپیش به سمت ولگوس برود در حالی که فاصله بین پاهایش زیاد نیست به عنوان فرد مبتلا به نقص دینامیکی والگوس در نظر گرفته می‌شود (۴۳۵ و ۴۰۴).



شکل ۷: آزمون پرش تاک (۴۳۵)

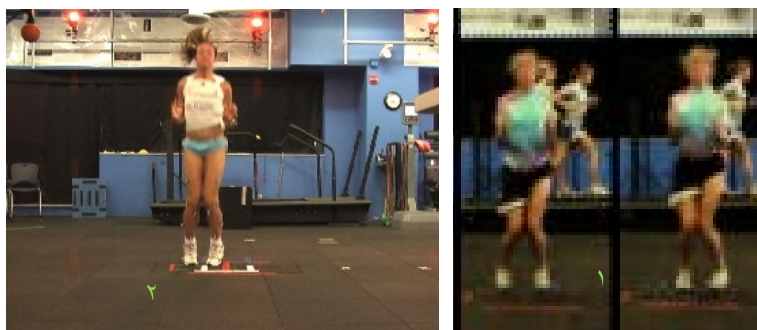
عمدتاً به وسیله عضلات چهار سر، اشاره دارد (۳۸-۳۶). **غلبه پا (پای پرتو):** بیانگر تفاوت کنترل عصبی عضلانی بین اندام تحتانی راست و چپ می‌باشد (۳۹). این نقص به وسیله نامتقارن بودن پاها و وضعیت پا هنگام فرود از پرش توصیف شده است که در آن پای ضعیف‌تر و غیر برتر جلوتر از پای برتر قرار می‌گیرد (۳۰) (شکل ۱۰).

**غلبه تنه:** غلبه تنه به عنوان عدم تعادل بین نیازهای انرسی تنه، کنترل و هماهنگی مقابله با آن تعریف شده است (۳۸) (شکلهای ۸ تا ۱۱). به عبارتی غلبه تنه یا اختلال عملکرد مرکز بدن بطور ساده بعنوان ناتوانی در کنترل دقیق تنه در سه بعد حرکتی توصیف شده است (۳۴).

نیازمند تلاش بالای ورزشکار است. برای اجرای پرش تاک، ورزشکار با پاهای باز به اندازه عرض شانه می‌ایستد و به صورت عمودی شروع به پرش می‌کند و زانوهای خود را تا جایی که امکان دارد بالا می‌آورد. در بالاترین نقطه پرش، ران‌ها موازی با زمین قرار دارند. هنگام فرود، ورزشکار باید پرش تاک بعدی را شروع کند. این آزمون برای ۱۰ ثانیه اجرا می‌شود (۴۳۵). برای بهبود در دقت ارزیابی، دو دوربین فیلم برداری مورد استفاده قرار می‌گیرند. دوربین‌ها با توجه به قد آزمودنی و به موازات

**غلبه لیگامان:** این نقص زمانی رخ می‌دهد که استراتژی‌های کنترل عصبی عضلانی بکارگرفته شده توسط ورزشکار، پایداری دینامیک کافی را برای مفصل زانو فراهم نمی‌کنند و در نتیجه حین فعالیت‌های ورزشی میزان زیادی از نیروی عکس‌العمل زمین توسط لیگامان‌ها جذب می‌شود (۳۶) (شکل ۸).

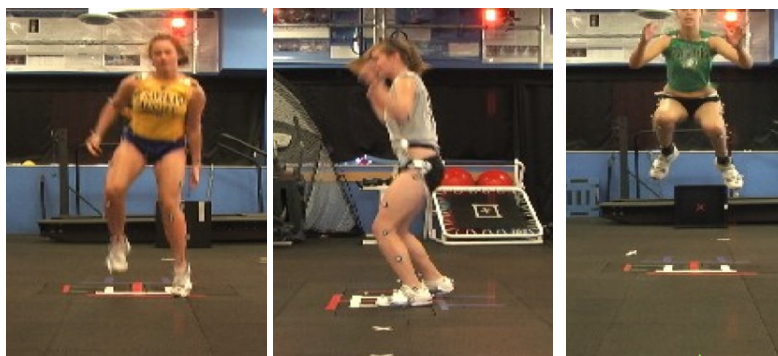
**غلبه عضلات چهارسر:** اگر برای تأمین ثبات زانو استراتژی‌های عصبی عضلانی بکارگرفته شده توسط ورزشکار ترجیحاً باعث فعال شدن عضلات چهار سر شوند، غلبه چهار سر اتفاق می‌افتد (۳۷) (شکل ۹). این نقص بیانگر عدم تعادل بین قدرت، فراخوانی و هماهنگی خم‌کننده‌ها و بازکننده‌های زانو می‌باشد که به ایجاد ثبات مفصل زانو،



شکل ۸ : دو مشخصه غلبه لیگامانی (۱). فرود همراه با والگوس زانو، (۲). فاصله دو پاکمتر (یا بیشتر) از عرض شانه در حین فرود



شکل ۹ : مشخصه غلبه عضلات چهارسر : فرود همراه با صدای شدید (به دلیل فلکشن اندک زانو و ران)



شکل ۱۰ : سه مشخصه غلبه پا (۱). بالا بودن یک ران نسبت به ران دیگر در مرحله پرواز (۲). موازی نبودن دو پا در فرود - یک پا عقب تر از پای دیگر - (۳). عدم برخورد همزمان دو پا با زمین (یک پا زودتر)



شکل ۱۱ : سه مشخصه غلبه تنه (۱). در اوج ارتفاع پرش رانها موازی زمین نیست (۲،۳). وجود توقف بین پرشها و همچنین عدم فرود در یک جای پا (عدم فرود در همان محل پرش)

## بحث

آزمون عملکردی جهش تک پا برای ارزیابی توان اندام تحتانی، تعادل پویا و کنترل تک پا و مقایسه تقارن دوطرفه اندام تحتانی استفاده می‌شود و بر اساس مطالعات انجام شده شاخص تقارن اندام تحتانی در اکثریت ورزشکاران (۹۳٪) بیش از ۵۵٪ است (۱۱). در تحقیقات مختلف ضریب همبستگی درون گروهی<sup>۱</sup> (ICC) بیش از ۰/۸۵ برای اعتبار آزمون جهش تک پا (۱۲ و ۳۹)، ۰/۹۷ برای آزمون جهش سه گانه تک پا (۱۳) ۰/۸۵ برای آزمون جهش سه گانه متقاطع تک پا (۱۲ و ۱۳) و ۰/۹۰ برای آزمون مدت زمان جهش تک پا (۱۳ و ۱۴) و ارتباط معنی دار آماری بین شاخص تقارن اندام ها در این آزمون ها و گشتاور ایزوکتیکی اکستنسور زانو گزارش شده است (۹ و ۱۳ و ۴۰). آزمون تعادلی ستاره (SEBT) اغلب جهت ارزیابی کنترل پاسچر پویا در ورزشکاران درگیر تمرینات عصبی عضلانی (۴۱ و ۴۲) و ورزشکاران سالم (۴۲-۴۴) و ورزشکاران دارای بی ثباتی مزمن مچ پا (۱۵ و ۴۵) و ورزشکاران دارای آسیب ACL (۴۶) استفاده می‌شود. این آزمون دارای ضریب همبستگی بین جلسات بالا ۰/۸۴ تا ۰/۹۳ (۴۳ و ۴۴) ضریب همبستگی درون گروهی بالا ۰/۸۱ تا ۰/۹۳ (۴۷) و ضریب همبستگی میان گروهی بالا ۰/۸۱ تا ۰/۹۶ (۴۷ و ۴۴ و ۴۲) می‌باشد. پیشینه تحقیقات نشان داد که مسافت دستیابی در این آزمون در افراد دارای بی ثباتی مزمن مچ پا (۱۵ و ۴۵) و نقص ACL (۴۶) در مقایسه با گروه سالم کمتر است. اعتبار آزمون سیستم امتیاز دهی خطای تعادل (BESS) از متوسط (کمتر از ۰/۷۵) تا خوب (بیش از ۰/۷۵) گزارش شده است (۴۸ و ۴۹). مطالعات نشان داده اند که امتیاز این آزمون در افراد دارای ACL بازسازی شده در مقایسه با افراد سالم در همه موارد بیشتر است (۵۰). در آزمون اصلاح شده سیستم امتیاز دهی خطای تعادل نیز همه آزمونها در طی ۲۰ ثانیه انجام می‌گردد آزمون در چهار وضعیت (ایستادن

دو پا نزدیک هم، ایستادن تاندم و ایستادن تک پا با پای چپ و ایستادن تک پا با پای راست) و در دو سطح (چشم باز و چشم بسته) انجام می‌شود و در صورتیکه وقت اندک باشد بجای استفاده از هشت وضعیت آزمون فقط سه آزمون (ایستادن دو پا با چشم بسته، ایستادن تک پا با پای چپ و چشمان باز و ایستادن تاندم با چشم باز) استفاده می‌شود (۵۱ و ۵۲).

در دهه اخیر محققان زیادی ارتباط مکانیک ران و زانو را در طی فعالیت‌های فرود و حرکات برشی با استفاده از سیستم های آنالیز حرکتی سه بعدی و دوبعدی مورد ارزیابی قرار داده‌اند (۵۳-۵۵). یکی از محدودیت‌های این روشهای مطالعاتی پیچیده، پرهزینه بودن آن می‌باشد. برای حل این محدودیت مطالعات اخیر بررسی صفحه فرونتال اندام تحتانی حین انجام این تکالیف را با استفاده از ضبط ویدیویی معرفی نموده‌اند که میتوان به وسیله آن ولگوس زانو طی فرود یا حرکات برشی را بررسی نمود (۵۶ و ۵۷). آزمون اسکات تک پا ابزار غربالگری کلینیکی بسیار رایج، مفید و معتبر برای ارزیابی وضعیت تنه (ثبات مرکزی) و کل اندام تحتانی است (۲۲). در طی این آزمون زنان ورزشکار سالم دورسی فلکشن و پرونیشن مچ پا، چرخش داخلی و آداکشن ران، چرخش خارجی تیبیا، کاهش خم شدن جانبی تنه (۵۸) چرخش قدامی لگن، فلکشن کمتر ران و همچنین ولگوس اندام تحتانی بزرگتری در مقایسه با مردان ورزشکار سالم از خود نشان می‌دهند (۱۹). بعلاوه ارتباط قابل توجهی بین عملکرد افراد در این آزمون و کنترل حرکت زانو در صفحه فرونتال و قدرت عضلات ران وجود دارد (۲۲). همچنین نشان داده شده است که ارزیابی زاویه و گشتاور والگوس زانو آسیب غیر برخورداردی ACL را با حساسیت ۷۸ درصد و دقت ۷۳ درصد پیش بینی می‌نماید (۳۶). علیرغم اینکه زنان تعادل بهتری نسبت به مردان دارند اما میزان آسیب ACL در زنان نسبت به مردان بیشتر است و یکی از علت های اصلی آن الگوی فرود زنان به عنوان مثال فرود با والگوس زانوی بزرگتر نسبت به مردان می باشد

## 2. Intraclass Correlation Coefficient

توان با موفقیت و در هر زمان در سالن ورزشی و یا یک محیط ورزشی طرف دو تا پنج دقیقه انجام داد. اگرچه آزمون غربالگری ویدیویی فرودپریش با یک دوربین انجام می شود اما راستای کلی اندام تحتانی طی فرود را ترسیم می کند و جهت ارزیابی کلی راستای اندام تحتانی در صفحه کروئال مورد استفاده قرار می گیرد (۳۱).

نقص‌های عصبی-عضلانی به عنوان اختلال در قدرت عضلانی، توان یا الگوهای فعال‌سازی که منجر به افزایش بار وارده بر مفصل زانو و ACL می‌گردند، تعریف می‌شوند (۶۵). در نقص غلبه لیگامان، عضلات بطور کامل نیروی عکس‌العمل زمین را جذب نمی‌کنند و مفاصل و لیگامان‌ها باید میزان بالایی از نیرو را در دوره زمانی کوتاهی جذب نمایند. جذب نیروی زیاد در یک دوره زمانی کوتاه مدت می‌تواند باعث پارگی ACL گردد.

در غلبه لیگامان: نیروی عکس‌العمل زمین حرکات اندام تحتانی را کنترل نموده و باعث قرارگیری زانو در وضعیت والگوس می‌شود (۶۶ و ۶۷) و فرد بجای بکارگیری حرکت دهنده‌های اصلی اندام تحتانی از ساختارهای آناتومیک (تطابق استخوانی و غضروف‌های مفصلی) و تثبیت کننده‌های استاتیک برای جذب نیروی عکس‌العمل زمین استفاده می‌کند (۳۴). حرکت بیش از حد تنه به جانب یا فقدان کنترل عصبی-عضلانی کافی حرکات تنه در صفحه فرونتال حین فعالیت‌های ورزشی باعث حرکت نیروی عکس‌العمل زمین به سمت مرکز جرم، جانب مفصل زانو و آبداکت شدن تیبا می‌گردد. افزایش والگوس زانو باعث افزایش فشار وارده بر ACL می‌گردد. پنج درجه افزایش والگوس زانو نسبت به راستای طبیعی در صفحه فرونتال می‌تواند شش برابر بار بیشتری را بر مفصل زانو وارد نماید (۶۸). همچنین محققان دریافتند ورزشکاران مبتلا به آسیب ACL در مقایسه با ورزشکاران سالم در حین فرود، زاویه والگوس و گشتاور ابداکشن بیشتری دارند (۶۷). تجزیه و تحلیل رگرسیونی نیز نشان داد که زاویه والگوس و گشتاور

(۵۹). ارزیابی سه بعدی والگوس زانو یک روش استاندارد طلایی برای اندازه‌گیری آن محسوب می‌شود. با این وجود روش ارزیابی دو بعدی رایج‌تر است. زیرا کارکردن با آن آسانتر بوده و هزینه کمتری را می‌طلبد و توانایی غربالگری تعداد زیادی از ورزشکاران با آن آسانتر می‌باشد (۲۴ و ۶۰). در پیشینه تحقیقات روش‌های متنوعی برای ارزیابی والگوس زانوی دوبعدی گزارش شده است و به اصطلاحاتی از قبیل (فاصله دو زانو<sup>۱</sup>، زاویه پیشروی صفحه فرونتال<sup>۲</sup> و جابجایی داخلی زانو<sup>۳</sup>) استفاده شده است (۲۴ و ۶۱ و ۶۲ و ۱۹). همه این اندازه‌گیری‌ها از ارزیابی حرکت زانو در صفحه فرونتال با استفاده از دوربین‌های ویدیویی استاندارد، نرم افزارهای استاندارد جهت تجزیه و تحلیل آنالیز حرکتی استفاده می‌نمایند. یکی از آزمونهای غربالگری فعالیت‌های عملکردی شایع آزمون اسکات جفت پا می‌باشد (۶۳). از LESS جهت شناسایی الگوهای حرکتی خاص اندام تحتانی که ممکن است خطر بروز آسیب غیربرخوردی ACL را افزایش دهند، استفاده می‌شود (۶۴). این آزمون یک ابزار ارزیابی بالینی قابل اعتماد و معتبر است که برای شناسایی افراد در معرض خطر آسیب‌های اندام تحتانی طراحی شده است (۶۴). با شناسایی الگوهای حرکتی ناقص با استفاده از LESS، می‌توان با موفقیت مشخص نمود که آیا یک فرد در معرض خطر آسیب و متعاقباً نیازمند طراحی راهبرد تمرینات اصلاحی می‌باشد به علاوه می‌توان تغییرات و بهبود تکنیک فرود ناشی از یک برنامه اصلاحی را به وسیله آن ارزیابی نمود (۲۸) با این حال، سیستم نمره دهی آن پیچیده (۱۷ ویژگی فرود پرش) بوده و نیازمند استفاده از دوربین‌های ویدئویی می‌باشد و در نتیجه شرایط بسیار دشواری را برای متخصصان در فرآیند ارزیابی کلی ایجاد می‌نماید. این امر باعث شد، نسخه اصلاح شده LESS توسط پادوا و همکاران (۶۴) طراحی شده که می

- 1 Knee-Separation Distance
- 2 Frontal-Plane Projection Angle
- 3 Medial Knee Displacement

باشند (۳۷). تکیه بیش از حد به پای برتر باعث اعمال نیروها و گشتاورهای بزرگتری به زانو می‌شود، در جاجهش که به دلیل انعطاف‌پذیری کمتر ساختاری‌های دینامیک، پای غیربرتر بیشتر در معرض آسیب ACL قرار می‌گیرد. فعالیت پیش‌بین تثبیت کننده‌های تنه و لگن برای متعادل نمودن حرکات تنه و تنظیم پاسچر اندام تحتانی لازم است.

در غلبه تنه کاهش فعالیت تثبیت کننده‌های مذکور می‌تواند باعث حرکت تنه به جانب و افزایش بارهای آبداکشن زانو گردد (۷۴ و ۷۳). ارتباط ثبات مرکزی با آسیب ACL به فلکشن جانبی تنه نسبت داده شده است (۷۴). اگر تنه به سمت جانب، حرکت کند، بردار نیروی عکس العمل زمین نیز دارای بازوی اهرم بزرگتری خواهد بود که بطور مستقیم بار آبداکشن را افزایش خواهد داد (۷۵). زنان ورزشکار در لحظه آسیب فلکشن جانبی تنه و والگوس زانوی بیشتری نسبت به مردان در حین فرود دارند (۷۵). همچنین ممکن است جابجایی زاویه تنه به سمت جانب بهترین پیش‌بینی کننده آسیب ACL باشد، چرا که افراد دارای آسیب ACL نسبت به افراد سالم جابجایی جانبی تنه بیشتری دارند و کاهش قدرت چرخش دهنده‌های خارجی ران تنها عامل پیش‌بین مشترک بین آسیب‌های اندام تحتانی و کمر می‌باشد (۷۴). به علاوه ضعف یا عدم استقامت عضلانی عضلات مرکزی به عنوان یک عامل در والگوس زانو در پرش و فرودهای مکرر معرفی شده است (۷۶). اختلال در حس عمقی تنه نیز می‌تواند ثبات دینامیک زانو را تغییر داده و خطر آسیب را پیش‌بینی نماید (۷۷). در کل بنظر می‌رسد تمرینات ثبات مرکزی بطور بالقوه باعث کاهش آسیب‌های غیربرخوردی ACL در ورزشکاران می‌شوند.

### نتیجه گیری

یکی از راه های بررسی تاثیر برنامه پیشگیری از آسیب ACL بررسی تغییرات کینماتیک حرکتی در طی فعالیت های ورزشی از جمله پرش، فرود است (۷۸). نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمامی آزمونهای جهش تک پا جهت

آبداکتوری مهم ترین پیش‌بینی کننده‌های آسیب ACL می‌باشند (۳۶).

در غلبه عضلات چهارسر: با فعال شدن عضلات چهارسر زانو در وضعیت اکستنشن قرار می‌گیرد که این وضعیت یکی از مکانیسم‌های رایج آسیب ACL است. به علاوه انقباض عضلات چهار سر باعث سفت شدن یا فشرده شدن مفصل درشت‌نی‌رانی و نیز به جلو کشیده شدن استخوان درشت‌نی نسبت به ران می‌شود. در این وضعیت ACL تلاش می‌کند درشت نی را به عقب بکشد. در چنین وضعیتی انقباض عضلات چهار سر باعث اعمال نیروی برشی به درشت نی و ACL می‌گردد (۳۴). فعال‌سازی همسترینگ می‌تواند میزان بار وارده بر ساختارهای غیرفعال زانو را کاهش و نیروی فشاری وارده بر مفصل زانو را افزایش دهد و زانو را نسبت به بارهای خارجی واروس/والگوس پایدار نماید. در واقع ترکیب افزایش فعالیت عضلات چهارسر و کاهش فعال‌سازی همسترینگ خطر آسیب ACL را افزایش می‌دهد (۶۹ و ۷۰). قدرت کم همسترینگ نسبت به چهارسر می‌تواند یکی از دلایل آسیب ACL باشد (۷۱). کشش ناکافی درشت نی به عقب توسط همسترینگ به دلیل ضعف در قدرت، فعال شدن محدود یا تأخیر در زمان رسیدن به اوج گشتاور نمی‌تواند ثبات کافی را برای متعادل کردن نیروهای تولید شده توسط عضلات چهارسر و نیروی خارجی اعمال شده بر ساق فراهم نماید (۷۱).

اختلاف بیش از ۱۵ درصد در قدرت یا توان اندام‌های دو طرف یک عامل خطر ساز مهم در آسیب‌های اندام تحتانی است (۷۲). گزارش شده است افراد مبتلا به آسیب ACL نسبت به افراد سالم ۶/۴ برابر گشتاور آبداکشن بزرگتری دارند. بنابراین تعادل موجود بین اندام‌های چپ و راست می‌تواند خطر آسیب ACL را افزایش دهد (۳۷). بطور معمول پای برتر قدرت و هماهنگی بالاتری دارد و از طرفی نشان داده شده است که عدم تعادل بین ویژگی‌های عصبی-عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی، پیش‌بینی کننده‌های مهمی از افزایش خطر آسیب ACL در ورزشکاران می‌-

های کلی و راستای محوری اندام تحتانی ورزشکاران در صفحه کروئال حین تکلیف فرود پرش مستقیم رو به جلو و جدا شدن عمودی حین پرش را ارائه می‌کند. آزمون پرش تاک با مطالعه ویدئویی چهار نقص عصبی عضلانی شایع را توصیف می‌کند که این نقص‌ها با مکانیسم زیربنایی آسیب ACL ارتباط دارند. در مجموع آزمون غربالگری ویدئویی فرود پرش و آزمون پرش تاک دو روش معتبر، علمی و بسیار مفید برای محققانی خواهد بود که به سیستم‌های چند دوربینی، صفحه نیرو و پرسنل تحقیقی کافی برای جمع‌آوری داده‌های وسیع و کاهش داده‌ها با استفاده از سیستم‌های پیچیده‌تر دسترسی ندارند.

### تشکر و قدر دانی

نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از کلیه محققانی که از مقالات آنها در نگارش این مقاله استفاده شده است اعلام می‌دارند.

تعیین ناهنجاری عدم تقارن اندام تحتانی و ارزیابی توانایی ورزشکار برای جهش و حفظ فرود تک پا استفاده می‌شوند و آزمون‌های مفید و معتبر و در عین حال ساده و کم هزینه در بررسی عوامل عصبی عضلانی آسیب ACL می‌باشند. مسافت دست‌یابی در آزمون تعادلی ستاره در افراد دارای نقص ACL در مقایسه با گروه سالم کمتر است. امتیاز آزمون BESS در افراد دارای ACL بازسازی شده در مقایسه با افراد سالم در همه موارد بیشتر است. یک آزمون ایده‌آل، دارای روایی، پایایی و سهولت اجرا جهت ارزیابی کنترل تنه و وضعیت اندام تحتانی (ثبات مرکزی) آزمون اسکات تک پا می‌باشد. از بالا آوردن پاشنه جهت متمایز نمودن عدم تعادل عضلانی نواحی هیپ و مچ پا در آزمون اسکات جفت پا استفاده می‌شود. آزمون تعدیل شده سیستم امتیازدهی خطای فرود همه فاکتورهای نقص‌های حرکتی موثر در آسیب غیر برخورداردی ACL را در یک قالب نظام‌مند و آسان برای استفاده مورد بررسی قرار می‌دهد. آزمون غربالگری ویدئویی فرود پرش فقط شاخص

### Reference

1. Silvers HJ, Mandelbaum BR . Prevention of anterior cruciate ligament injury in the female athlete. *Br J Sports Med* 2007;41:i52–i59.
2. Lubowitz JH, Appleby D. Cost-effectiveness analysis of the most common orthopaedic surgery procedures: knee arthroscopy and knee anterior cruciate ligament reconstruction. *Arthroscopy* 2011; 27: 1317–1322.
3. Li RT, Lorenz S, Xu Y, Harner CD, Fu FH, Irrgang JJ . Predictors of radiographic knee osteoarthritis after anterior cruciate ligament reconstruction. *Am J Sports Med* , 2011; 39:2595–2603.
4. Myer GD, Chu DA, Brent JL, Hewett TE . Trunk and hip control neuromuscular training for the prevention of knee joint injury. *Clin Sports Med* 2008; 27:425–448.
5. Gilchrist J, Mandelbaum BR, Melancon H, Ryan GW, Silvers HJ, Griffin LY, Watanabe DS, Dick RW, Dvorak J .A randomized controlled trial to prevent noncontact anterior cruciate ligament injury in female collegiate soccer players. *Am J Sports Med* 2008; 36:1476–1483.
6. Smith HC, Johnson RJ, Shultz SJ, Tourville T, Holterman LA, Slauterbeck J, Vacek PM, Beynon BD. A prospective evaluation of the landing error scoring system (LESS) as a screening tool for anterior cruciate ligament injury risk. *Am J Sports Med* 2012; 40:521–526.
7. Boden BP, Torg JS, Knowles SB, Hewett TE. Video analysis of anterior cruciate ligament injury: abnormalities in hip and ankle kinematics. *Am J Sports Med* 2009; 37:252–259.
8. Sheehan FT, Sipprell WH , Boden BP. Dynamic sagittal plane trunk control during anterior cruciate ligament injury. *Am J Sports Med* 2012; 40:1068–1074.

9. Noyes FR, Barber SD, Mangine RE. Abnormal lower limb symmetry determined by function hop tests after anterior cruciate ligament rupture. *Am J Sports Med* 1991;19:513–518.
10. Barber SD, Noyes FR, Smith ST, Campbell TM. Decreasing the risk of anterior cruciate ligament injuries in female athletes. *Phys Sportsmed* 2009 ;37:49-61.
11. Barber SD, Noyes FR, Mangine RE, McCloskey JW, Hartman W. Quantitative assessment of functional limitations in normal and anterior cruciate ligament-deficient knees. *Clin Orthop* 1990 ; 255:204–214.
12. Reid A, Birmingham TB, Stratford PW, Alcock GK, Giffin JR. Hop testing provides a reliable and valid outcome measure during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction. *Phys Ther* 2007;87: 337–349.
13. Ross MD, Langford B, Whelan PJ. Test-retest reliability of 4 single-leg horizontal hop tests. *J Strength Cond Res* 2002; 16:617–622.
14. Mansour JM, Pereira JM. Quantitative functional anatomy of the lower limb with application to human gait. *J Biomech* 1987; 20:51–58.
15. Olmsted LC, Carcia CR, Hertel J, Shultz SJ. Efficacy of the star excursion balance tests in detecting reach deficits in subjects with chronic ankle instability. *J Athl Train* 2002; 37:501–506.
16. Gribble PA, Hertel J. Considerations for normalizing measures of the star excursion balance test. *Meas Phys Educ Exer Sci* 2003; 7:89–100.
17. Todd Miller. NSCA's Guide to Tests and Assessments. National Strength and Conditioning Association. *Human Kinetics* 2012 :308-315.
18. King LA, Horak FB, Mancini M, Pierce D, Priest KC, Chesnutt J, Sullivan P, Chapman JC. Instrumenting the Balance Error Scoring System for Use with Patients Reporting Persistent Balance Problems after Mild Traumatic Brain Injury. *Phys Med Rehabil* 2014; 95; 353–359.
19. Willson JD, Ireland ML, Davis I. Core strength and lower extremity alignment during single leg squats. *Med Sci Sports Exerc* 2006; 38:945–952.
20. Ageberg E, Bennell KL, Hunt MA, Simic M, Roos EM, Creaby MW. Validity and inter-rater reliability of medio-lateral knee motion observed during a single-limb mini squat. *B M C Musculoskelet Disords* 2010; 11:265.
21. Shirey M, Hurlbutt M, Johansen N, King GW, Wilkinson SG, Hoover DL. The influence of core musculature engagement on hip and knee kinematics in women during a single leg squat. *Int J Sports Phys Ther* 2012; 7:1–12.
22. Crossley KM, Zhang WJ, Schache AG, Bryant A, Cowan SM. Performance on the single-Leg squat task indicates hip abductor muscle function. *Am J Sports Med* 2011;39:866–873.
23. Stensrud S, Myklebust G, Kristianslund E, Bahr R, Krosshaug T. Correlation between two-dimensional video analysis and subjective assessment in evaluating knee control among elite female team handball players. *Br J Sports Med* 2011; 45:589–595.
24. Munro A, Herrington L, Carolan M . Reliability of 2-dimensional video assessment of frontal-plane dynamic knee valgus during common athletic screening tasks. *J Sport Rehabil* 2012; 21:7–11.
25. Sahebozamani M, Rahnma N , Mohammadi H. Translated Handbook of Sports Medicine and Science ,Sports Injury Prevention. Edited by Roald Bahr and Lars Engebretsen, International Olympic Committee 2009.
26. Bell DR, Padua DA, Clark MA. Muscle strength and flexibility characteristics of people displaying excessive medial knee displacement. *Arch Phys Med Rehabil* 2008;89:1323–1328.

27. Hirth CJ, Padua DA. Clinical movement analysis to identify muscle imbalances and guide exercise. *Athl Ther Today* 2007;12:10–14.
28. DiStefano LJ, Padua DA, DiStefano MJ, Marshall SW. Influence of age, sex, technique, and exercise program on movement patterns after an anterior cruciate ligament injury prevention program in youth soccer players. *Am J Sports Med* 2009;37:495–505.
29. Shultz SJ, Schmitz RJ, Benjaminse A, Chaudhari AM, Collins M, Padua DA. ACL Research Retreat VI: an update on ACL injury risk and prevention. *J Athl Train* 2012;47:591-603.
30. Shultz SJ, Schmitz RJ, Nguyen AD, Chaudhari AM, Padua DA, McLean SG, Sigward SM. ACL Research Retreat V: an update on ACL injury risk and prevention, *J Athl Train* 2010;45:499-508.
31. Noyes FR, Barber-Westin SD, Fleckenstein C, Walsh C, West J. The drop-jump screening test: difference in lower limb control by gender and effect of neuromuscular training in female athletes. *Am J Sports Med* 2005; 33:197–207.
32. Huston LJ, Vibert B, Ashton-Miller JA, Wojtys EM . Gender differences in knee angle when landing from a drop-jump. *Am J Knee Surg* 2001; 14:215–219.
33. Chaudhari AM, Hearn BK, Leveille LA, Johnson ER ,Andriacchi TH. The effects of dynamic limb alignment on knee moments during single limb landing: implications for the analysis of the non-contact injury to the anterior cruciate ligament. In: 2003summer bioengineering conference, Key Biscayne 2003; 25–29.
34. Hewett TE, Ford KR, Hoogenboom BJ, Myer GD. Understandin and prevention ACL injuries: current biomechanical and epidemiological consideration. *North American journal of sports physical therapy* 2010; 5: p. 234-251.
35. Myer GD, Ford KR, Hewett TE. Real-Time Assessment and Neuromuscular Training Feedback Techniques to Prevent Anterior Cruciate Ligament Injury in Female Athletes. *Strength and Conditioning Journal* 2011;33:21-35.
36. Hewett TE, Myer GD, Ford KR, Heidt RS , Colosimo AJ, McLean SG, Bogert AJ, Paterno MV, Succop P. Biomechanical measures of neuromuscular control and valgus loading of the knee predict anterior cruciate ligament injury risk in female athletes. *The American journal of sports medicine* 2005;33: p. 492-501.
37. Hewett TE, Myer GD, Ford KR. Prevention of anterior cruciate ligament injuries. *Current Women's Health Reports* 2001;1: p. 218-224.
38. Ford KR, Myer GD, Hewett TE. Valgus knee motion during landing in high school female and male basketball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2003;35: 1745-1750.
39. Gustavsson A, Neeter C, Thomeé P, Silbernagel KG, Augustsson J, Thomeé R, Karlsson J. A test battery for evaluating hop performance in patients with an ACL injury and patients who have undergone ACL reconstruction. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2006; 14:778–788.
40. Wilk KE, Romaniello WT, Soscia SM, Arrigo CA, Andrews JR. The relationship between subjective knee scores, isokinetic testing, and functional testing in the ACL reconstructed knee. *J Orthop Sports Phys Ther* 1994; 20:60–73.
41. McLeod TC, Armstrong T, Miller M, Sauers JL. Balance improvements in female high school basketball players after a 6-week neuromuscular-training program. *J Sport Rehabil* 2009; 18:465–481.

42. Filipa A, Byrnes R, Paterno MV, Myer GD, Hewett TE. Neuromuscular training improves performance on the star excursion balance test in young female athletes. *J Orthop Sports Phys Ther* 2010; 40:551–558.
43. Munro AG, Herrington LC . Between-session reliability of the star excursion balance test. *Phys Ther Sport* 2010; 11:128–132.
44. Plisky PJ, Rauh MJ, Kaminski TW, Underwood FB. Star Excursion Balance Test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. *J Orthop Sports Phys Ther* 2006;36:911–919.
45. Hertel J, Braham RA, Hale SA, Olmsted-Kramer LC. Simplifying the star excursion balance test: analyses of subjects with and without chronic ankle instability. *J Orthop Sports Phys Ther* 2006; 36:131–137.
46. Herrington L, Hatcher J, Hatcher A, McNicholas M.A comparison of Star Excursion Balance Test reach distances between ACL deficient patients and asymptomatic controls. *Knee* 2009;16:149–152.
47. Hertel J, Miller SJ, Denegar CR .Intratester and intertester reliability during the Star Excursion Balance Tests. *J Sport Rehabil* 2000; 9:104–116.
48. Bell DR, Guskiewicz KM, Clark MA, Padua DA . Systematic Review of the Balance Error Scoring System .*Sports Health* 2011 ;3: 287-295.
49. Portney LG, Watkins MP. *Foundations of Clinical Research: Applications to Practice*, 3rd ed. Prentice Hall; 2009; 214-243.
50. Smith MD, Bell DR. Negative effects on postural control after anterior cruciate ligament reconstruction as measured by the balance error scoring system. *J Sport Rehabil* 2013;22:224-8.
51. Hunt TN, Ferrara MS, Bornstein RA, Baumgartner TA. The Reliability of the Modified Balance Error Scoring System. *Clin J Sport Med* 2009;19:471–475.
52. Brown HJ, Siegmund GP, Guskiewicz KM, Van Den Doel K, Cretu E, Blouin JS. Development and validation of an objective balance error scoring system.*Med Sci Sports Exerc* 2014 ;46:1610-6.
53. Earl JE, Monteiro SK, Snyder KR .Differences in lower extremity kinematics between a bilateral drop-vertical jump and a single-leg step-down. *J Orthop Sports Phys Ther* ,2007; 37:245–252.
54. Kernozek TW, Torry MR, Iwasaki M. Gender differences in lower extremity landing mechanics caused by neuromuscular fatigue. *Am J Sports Med* 2008; 36:554–565.
55. Krosshaug T, Nakamae A, Boden BP, Engebretsen L, Smith G, Slauterbeck JR, Hewett TE, Bahr R. Mechanisms of anterior cruciate ligament injury in basketball: video analysis of 39 cases. *Am J Sports Med* 2007;35:359–367.
56. McLean SG, Walker K., Ford, KR, Myer GD, Hewett TE, van den Bogert AJ. Evaluation of a two dimensional analysis method as a screening and evaluation tool for anterior cruciate ligament injury. *Br J Sports Med* 2005; 39:355–362.
57. Willson JD, Davis IS. Utility of the frontal plane projection angle in females with patellofemoral pain. *J Orthop Sports Phys Ther* 2008; 38:606–615.
58. Zeller BL, McCrory JL, Kibler WB, Uhl TL. Differences in kinematics and electromyographic activity between men and women during the singlelegged squat. *Am J Sports Med* 2003; 31:449–456.
59. Mohammadi H, AhmadAlidokht F , Mahmoudi H. The Review of Neuromuscular Differences Between Male and Female Athletes : Non-Contact ACL Injury. 18th Annual

- Congress of Iranian Society of Physical Medicine, Rehabilitation & Electrodiagnosis. 1393, pp: 325-26.
60. Myer GD, Ford KR, Hewett TE. New method to identify athletes at high risk of ACL injury using clinic based measurements and freeware computer analysis. *Br J Sports Med* 2011;45:238-244.
61. National Coalition for Women and Girls in Education (NCWGE). Title IX at 35: Beyond the Headlines. A Report of the National Coalition for Women and Girls in Education. American Association of University Women Washington, DC Author 2008.
62. Sigward SM, Ota S, Powers CM. Predictors of frontal plane knee excursion during a drop land in young female soccer players. *J Orthop Sports Phys Ther* 2008;38:661-667.
63. Cook G, Burton L, Hoogenboom B. Pre-participation screening: the use of fundamental movements as an assessment of function, part 1. *N Am J Sports Phys Ther* 2006;1:62-72.
64. Padua DA, Boling MC, DiStefano LJ, Onate JA, Beutler AI, Marshall SW. Reliability of the landing error scoring system-real time, a clinical assessment tool of jump-landing biomechanics. *J Sport Rehabil* 2011;20:145-156.
65. Myer GD, Ford KR, Hewett TE. Rationale and clinical techniques for anterior cruciate ligament injury prevention among female athletes. *Journal of Athletic Training* 2004;39: 352-364.
66. McLean SG, Lipfert SW, van den Bogert AJ. Effect of gender and defensive opponent on the biomechanics of sidestep cutting. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2004;36: 1008-1016.
67. Malinzak RA, Colby SM, Kirkendall DT, Yu B, Garrett WE. A comparison of knee joint motion patterns between men and women in selected athletic tasks. *Clinical Biomechanics* 2001;16:438-445.
68. Bendjaballah MZ, Shirazi-Adl A, Zukor DJ. Finite element analysis of human knee joint in varus-valgus. *Clinical Biomechanics* 1997;12:139-148.
69. Huston LJ, Wojtys EM. Neuromuscular performance characteristics in elite female athletes. *The American journal of sports medicine* 1996;24:427-436.
70. Chappell JD, Yu B, Kirkendall DT, Garrett WE. A comparison of knee kinetics between male and female recreational athletes in stop-jump tasks. *The American Journal of Sports Medicine* 2002;30:261-267.
71. Baratta R, Solomonow M, Zhou BH, Letson D, Chuinard R, D'Ambrosia R. Muscular coactivation. The role of the antagonist musculature in maintaining knee stability. *The American Journal of Sports Medicine* 1988;16:113-122.
72. Fischer DV. Neuromuscular training to prevent anterior cruciate ligament injury in the female athlete. *Strength & Conditioning Journal* 2006;28: 44-54.
73. Huegel M, Meister K. The influence of lower extremity alignment in the female population on the incidence of noncontact ACL injuries. *AOSSM Proc Manual* 1997;23:790.
74. Zazulak BT, Hewett TE, Reeves NP, Goldberg B, Cholewicki J. Deficits in neuromuscular control of the trunk predict knee injury risk. *The American journal of sports medicine* 2007;35: 1123-1130.
75. Hewett TE, Torg JS, Boden BP. Video analysis of trunk and knee motion during non-contact anterior cruciate ligament injury in female athletes: lateral trunk and knee abduction motion are combined components of the injury mechanism. *British Journal of Sports Medicine* 2009;43:417-422.

76. Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis IM. Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2004;36:926-934.
77. Zazulak BT, Hewett TE, Reeves NP, Goldberg B, Cholewicki J. The effects of core proprioception on knee injury. *The American Journal of Sports Medicine* 2007;35:368-373.
78. Mohammadi H, Ebrahimi B, Ahmadalidokht F. The Impact of warm-up programs on ACL injury prevention, athletic performance and neuromuscular factors. 18th Annual Congress of Iranian Society of Physical Medicine, Rehabilitation & Electrodiagnosis. 2014 pp: 316-17.