

## تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر نوسان پاسچر و تعادل ورزشکاران بسکتبالیست نخبه

### مبتلا به بی‌ثباتی عملکردی مچ پا

نورالله جاودانه<sup>۱\*</sup>، دکتر امیر لطافت کار<sup>۲</sup>، نازنین کامرانی فرارز<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۲. استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران
۳. کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

### چکیده

**سابقه و هدف:** با توجه به شیوع بالای اسپرین و ناپایداری مچ پا و پیامدهای جانبی نگران‌کننده‌ی متعاقب آن مثل کاهش تعادل و افزایش نوسان پاسچر، ضرورت اجرای اقدامات پیشگیرانه از بروز این آسیب را بیان می‌دارد. لذا هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر تعادل و نوسان پوسچر ورزشکاران مرد بسکتبالیست مبتلا به بی‌ثباتی عملکردی مچ پا بود. **مواد و روش‌ها:** تحقیق حاضر با توجه به اعمال مداخله از نوع نیمه تجربی می‌باشد. ۲۴ مرد نخبه بسکتبالیست مبتلا به ناپایداری عملکردی مچ پا، ورزشکاران به دو گروه تجربی ( $n=12$ ) و کنترل ( $n=12$ ) تقسیم شدند. ارزیابی میزان نوسان پوسچر بوسیله صفحه نیرو و تعادل پویا بوسیله تست Y صورت گرفت. سپس ورزشکاران گروه تجربی تمرینات مقاومتی را به مدت هشت هفته انجام دادند. **یافته‌ها:** نتایج آزمون‌های آماری نشان داد که تمرینات مقاومتی روی تعادل پویا و میزان نوسان پوسچر ورزشکاران مرد بسکتبالیست دارای بی‌ثباتی عملکردی مچ پا اثر دارد و به طور معنی‌داری باعث کاهش نوسان پوسچر و افزایش تعادل پویا می‌شود ( $p \leq 0.05$ ). **نتیجه‌گیری:** افزودن برنامه‌های تمرینات مقاومتی با وزنه به برنامه‌های درمانی توانبخشی مردان نخبه بسکتبالیست دارای ناپایداری عملکردی مچ پا جهت تسهیل محدودیت ناشی از این آسیب مانند نقص تعادل و نوسان پوسچر، توصیه می‌شود.

### واژگان کلیدی: تمرینات مقاومتی، تعادل، نوسان پوسچر، ناپایداری عملکردی مچ پا

لطفاً به این مقاله به صورت زیر استناد نمایید:

Javdaneh J, Letafatkar A, Kamrani Faraz N. The effect of eight weeks of resistance training on postural sway and balance in basketball elite athletes with functional ankle instability. *Pejouhandeh* 2016;21(5):247-254.

### مقدمه

عملکردی مچ پا (Functional ankle instability) و آسیب رباط صلیبی قدامی زانو گزارش شده است (۳،۴). برخی از آسیب‌های ورزشی با ضعف کنترل پوسچر و نقصان تعادل در ارتباطند که از آن جمله می‌توان به اسپرین مچ پا اشاره کرد (۱). اسپرین مچ پا یک آسیب اسکلتی-عضلانی شایع است که ۷۵ درصد ضایعات مچ پا را شامل می‌شود (۲). میزان تکرار این آسیب حدود ۸۰ درصد در میان ورزشکاران عنوان شده است (۳). مطالعات قبلی نشان داده‌اند که آسیب رباط‌های مچ پا به علت اسپرین و پیچ‌خوردگی، باعث نقص حسی حرکتی و اختلال در نقش فیدبکی و تأخیر در زمان عکس‌العمل عضلات مچ پا به‌ویژه عضلات اورتور خواهد شد (۴). هنگام کشیدگی لیگامنت‌های مچ پا، پارگی نه تنها در بافت‌های پیوندی کلاژنی رخ می‌دهد بلکه در گیرنده‌های مکانیکی حسی (Sensory mechanoreceptors) درون لیگامنت نیز نقصان رخ می‌دهد. این نقص، متعاقباً به افزایش وقوع خالی شدن مچ

بسکتبال یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های فیزیکی در جهان است. از آنجایی که تعداد شرکت‌کنندگان بسکتبالیست مرد و زن جوان در حال افزایش است متأسفانه با افزایش این تعداد، میزان آسیب‌دیدگی هم افزایش می‌یابد (۱). به لحاظ ماهیت این رشته ورزشی درصد بالایی از آسیب‌های گزارش شده در اندام تحتانی و مچ پا است، به‌طوری‌که اکثر آسیب‌های بسکتبالیست‌های جوان در اندام تحتانی، بین ۳۵/۹ تا ۹۲ درصد بوده که بیشتر این آسیب‌ها در مچ پا اتفاق افتاده است (۱،۲). در تحقیقات پیشین افزایش نوسان پوسچر به عنوان یک عامل خطرزا برای آسیب‌های اندام تحتانی مانند بی‌ثبات

\* نویسنده مسؤول مکاتبات: نورالله جاودانه؛ دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، تهران، خیابان میرداماد، خیابان رازان جنوبی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه خوارزمی؛ تلفن: ۰۰۹۱۷۶۶۱۶۴۱۵؛ پست الکترونیک: njavdaneh68@gmail.com

شامل می‌شود. بسیاری از مطالعات نقص قدرت عضلات عمل‌کننده در مچ پا را با خطر وقوع پیچیدگی مچ پا مربوط دانسته‌اند (۱۱،۱۰). ویلمز و همکاران (۲۰۰۲) قدرت هم جنش، درون‌گرا و برون‌گرای چرخش‌دهنده‌های داخلی و خارجی مچ پا را در چهار گروه افراد سالم، بیماران مبتلا به بی‌ثباتی مزمن مچ پا، افرادی با سابقه‌ی پیچ‌خوردگی مچ پا در دو سال گذشته و بدون علائم بی‌ثباتی و گروه دارای سابقه پیچ‌خوردگی در سه تا پنج سال گذشته و بدون علائم بی‌ثباتی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که در گروه بی‌ثباتی مزمن قدرت چرخاننده‌های خارجی مچ پا به طور معنی‌داری از سایر گروه‌ها کمتر است، در حالی که در سایر گروه‌ها اختلاف معنی‌داری وجود دارد (۱۰). تمرینات مقاومتی سال‌هاست که برای افزایش قدرت عضلانی بعد از آسیب‌های عضلانی و افزایش عملکرد عضلانی در افراد سالم استفاده می‌شود. به عنوان مثال دوچرتی و همکاران (۱۹۹۸) و کامینسکی و همکاران (۲۰۰۳) از پروتکل تمرینات مقاومتی تدریجی با استفاده از باندهای الاستیستی ترابند بر روی حس عمقی و قدرت افراد دارای ناپایداری عملکردی مچ پا استفاده کرده‌اند و نتایج متناقضی را گزارش کرده‌اند (۱۴،۱۵). با توجه به شیوع بسیار بالای بی‌ثباتی عملکردی مچ پا در ورزشکاران بسکتبالیست و نقصان در کنترل پاسچر و تعادل این ورزشکاران و از آنجایی که در بی‌ثباتی عملکردی مچ پا، نقص‌های عدم قدرت مشارکت دارند، لذا هدف از این تحقیق تعیین اثر تمرینات قدرتی بر تعادل و نوسان پاسچر ورزشکاران بسکتبالیست مبتلا به بی‌ثباتی مچ پا بود.

## مواد و روش‌ها

جامعه آماری تحقیق تجربی حاضر، شامل ورزشکاران بسکتبالیست دانشگاهی ۱۸ الی ۲۵ سال مبتلا به بی‌ثباتی عملکردی مچ پا در استان تهران و البرز بود. از جامعه آماری فوق ۳۰ نفر به صورت هدفمند با توجه به معیارهای ورود و خروج تحقیق انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. تعداد نمونه‌ها با استفاده از نتایج مطالعات قبلی (۱۷،۱۶) با انتخاب میانگین و انحراف معیار گروه گواه ۳۶ و ۲/۳ و گروه تجربی ۳۳ و ۳/۴ و سطح اطمینان ۹۵ درصدی و توان ۸۰ درصدی در هر گروه ۱۲ نفر محاسبه شد که با در نظر گرفتن ریزش‌های احتمالی در طی تحقیق ۱۵ نفر در نظر گرفته شد.

تشخیص بی‌ثباتی عملکردی مچ پا با استفاده از پرسشنامه ارزیابی عملکرد مفصل مچ پا که شامل ۱۲ سؤال است صورت

پا در هایپرسوپینیشن (Hypersupination) و آسیب‌دیدگی مچ پا منجر می‌شود زیرا پاسخ مناسب عضلات پروئیتال در هنگام موقعیت ناصحیح مچ پا وجود ندارد (۵). برای اولین بار Freeman و همکاران (۱۹۶۵) نشان دادند که نقص در سیستم حسی با پیچ‌خوردگی مچ پا رابطه دارد (۶). تحقیقات دیگری هم نشان داده‌اند که افراد با بی‌ثباتی مچ پا دارای نقص در کنترل پاسچر و تعادل هستند و افزایش نوسان پاسچر ریسک اسپرین و آسیب مچ پا را بالا می‌برد (۷،۸).

در بی‌ثباتی عملکردی نقص‌های تعادلی، نقص‌های قدرت، نقص‌های حس عمقی، نقص در ثبات بازتابی عضله نازک‌کنی بلند (پرونئوس لونگوس، *Peroneus longus reflexive* muscle activity) در بروز بی‌ثباتی مچ پا مشارکت دارند (۹). در مفصل پا گروه‌های عضلانی موافق و مخالفی که استحکام مفصل را فراهم می‌کنند شامل دو گروه عضلانی خم‌کننده - بازکننده و چرخش‌دهنده‌های داخلی و خارجی مچ پا هستند. اختلال در عملکرد این سیستم منجر به برهم‌خوردن تعادل قدرت این عضلات شده و در نتیجه بی‌ثباتی در مفصل به وجود می‌آید (۹). با توجه به مکانیزم آسیب‌دیدگی، دو نظریه راجع ارتباط قدرت این عضلات و بی‌ثباتی مچ پا مطرح شده است. براساس تئوری اول، چرخش‌دهنده‌های خارجی با انقباض برون‌گرای خود گشتاور درونی به وجود آمده در حین پیچ‌خوردگی داخلی مچ پا را کنترل می‌کند، در نتیجه از کشیده شدن بیش از حد رباط‌های خارجی مچ پا جلوگیری می‌شود. برطبق نظریه دوم چرخاننده‌های خارجی مچ پا با انقباض برون‌گرای خود جایجایی خارجی استخوان درشت‌ننی در زنجیره بسته حرکتی را کنترل می‌کند، در نتیجه مانع گشتاور بیرونی در ساختمان‌های خارجی مچ پا می‌شوند (۱۰). بسیاری از مطالعات نقص قدرت عضلات عمل‌کننده در مچ پا را با خطر وقوع پیچیدگی مچ پا مربوط دانسته‌اند (۱۱). بنابراین میزان شیوع بالای اسپرین مچ پا و پیامدهای جانبی نگران‌کننده‌ی پس از آن، ضرورت شناخت عوامل خطر ساز و مکانیزم بروز این آسیب و همچنین اجرای اقدامات پیشگیرانه از بروز این آسیب را بیان می‌دارد (۱۲). به منظور پیشگیری از این آسیب و یا وقوع مجدد آن روش‌های مختلفی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به درمان‌های محافظه‌کارانه، بهبود سیستم کنترل حسی - حرکتی مچ پا، تقویت عضلات اطراف مچ پا، استفاده از بانداژ (Tape) و بریس (Brace) اشاره داشت (۱۳). برنامه‌های توانبخشی برای اسپرین مچ پا شامل تمرینات قدرتی، تعادلی، تمرینات نوروماسکولار و پروتکل‌های تمرینی حس عمقی را

پایی که در مرکز قرار دارد حرکت کند یا تعادل فرد دچار اختلال شود، از آزمودنی خواسته می‌شد آزمون را دوباره تکرار کند. جهت به‌دست آوردن نمره‌ی تعادل در هر جهت به صورت جداگانه از فرمول زیر استفاده شد (۱۹):

$$\text{امتیاز} = \frac{\text{فاصله دستیابی}}{\text{طول اندام}} \times 100$$

برای اندازه‌گیری نوسان پوسچر در دو جهت قدامی-خلفی و داخلی-خارجی از صفحه نیروی (Force plate) سه محوره (مدل BERTEC، ۷×۶۰×۴۰ سانتی‌متر، ساخت کشور آمریکا) برای اندازه‌گیری تغییرات نوسان پوسچر در دو جهت قدامی-خلفی و داخلی-خارجی استفاده شد. این صفحه نیرو قابلیت ثبت نیروهای عکس‌العمل زمین در دامنه ۱۰ تا ۵۰۰ هرتز را دارد. اطلاعات توسط صفحه نیرو با فرکانس ۲۰۰ هرتز ثبت گردید. برای این کار آزمودنی به مدت ۳۰ ثانیه بر روی پای دچار ناپداری مچ پا به حالت ایستاد می‌ایستاد و پای سالم را از زمین بلند می‌کرد و در مدت ۳۰ ثانیه اطلاعات از صفحه نیرو جمع‌آوری می‌شد. داده‌ها پس از استخراج در نرم افزار اکسل با استفاده از فرمول‌های مربوطه تجزیه و تحلیل شد. مقادیر به‌دست آمده از دستگاه صفحه نیرو بعد از عمل میانگین گرفتن کوشش‌ها در هر کدام از جهت‌های مذکور و به‌دست‌آوردن عدد نهایی، بر وزن بدن (نیوتن) تقسیم و در عدد ۱۰۰ ضرب می‌شد، سپس عدد نهایی بر اساس درصدی از وزن بدن بیان شد. فرمول‌ها مورد استفاده در اکسل به شرح زیر می‌باشد (۲۰):

$$\text{COPE}_{ML}(\text{mm}) = X_{\max} - X_{\min} = \text{نوسان مرکز فشار در راستای داخلی خارجی (محور X)}$$

$$\text{COPE}_{AP}(\text{mm}) = Y_{\max} - Y_{\min} = \text{نوسان مرکز فشار در راستای قدامی خلفی (محور Y)}$$

پس از اندازه‌گیری‌های اولیه، گروه تجربی، علاوه بر تمرینات عادی روزانه، به مدت هشت هفته، هر هفته سه روز و هر روز به مدت یک ساعت تمرینات مقاومتی (۲۱) را تحت مربی تربیت بدنی انجام می‌دادند. در طی انجام تمرینات توسط گروه تجربی، گروه کنترل برنامه‌های تمرینی روزانه ورزشی خودشان را طبق معمول انجام می‌دادند. انتخاب میزان وزنه هر فرد در جلسه اول، بر اساس ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه انتخاب شد (جدول ۱). برنامه به این صورت بود: ۱- آزمودنی روی صندلی می‌نشست و وزنه به سینه‌ی پای آسیب دیده وصل می‌شود، ۲- آزمودنی به حالت خوابیده به شکم قرار می‌گیرد و وزنه به سینه‌ی پای بسته می‌شود.

گرفت و افرادی که نمره‌ی بیشتر از ۲۶ را در این پرسشنامه به‌دست آوردند در دامنه تحقیق مورد نظر قرار گرفتند (۱۸). همه آزمودنی‌ها طی شش ماه اخیر سابقه اسپرین مچ پا داشتند و حداقل یک بار در این مدت زمان احساس خالی کردن مچ پا را تجربه کرده بودند. معیارهای خروج افراد از مطالعه، داشتن سابقه کمر درد، داشتن هرگونه سابقه جراحی در ستون فقرات یا اندام تحتانی، داشتن سابقه آسیب جدی در ستون فقرات و آسیب لیگامنتی یا منیسک زانو در یک سال گذشته، وجود ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی قابل مشاهده در اندام تحتانی مانند ژنوواروم (Genuvarum)، ژنووالگوم (Genuvalgum) و پرونیشن (Pronation) مچ پا و فعالیت ورزشی شدید در ۲۴ ساعت قبل از انجام آزمون بود.

قبل از اندازه‌گیری متغیرها، خلاصه‌ای از طرح تحقیق در فرم معرفی تحقیق برای آزمودنی‌ها توضیح داده می‌شد، سپس غربالگری اولیه آزمودنی‌ها بر اساس معیارهای ورود و خروج تحقیق انجام شده و افرادی که مایل به همکاری بودند فرم رضایت‌نامه دریافت می‌کردند. پس از شناسایی ورزشکاران واجد شرایط با استفاده از پرسشنامه عملکردی مچ پا، آزمودنی‌ها براساس زمان اعلام شده قبلی به آزمایشگاه جهت انجام آزمون مراجعه می‌کردند. در روز آزمون پس از تکمیل فرم رضایت‌نامه توسط آزمودنی‌ها، اطلاعات زمینه‌ای آنها شامل قد، وزن، سن، در فرم جمع‌آوری اطلاعات ثبت شد.

سپس هر دو گروه (کنترل و تجربی) در پیش‌آزمون، نوسان پوسچر به‌وسیله صفحه نیرو و تعادل پویا با استفاده از آزمون Y مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از انجام تمرینات مقاومتی توسط گروه تجربی، آزمودنی‌ها (کنترل و تجربی) همانند پیش‌آزمون جهت اندازه‌گیری نوسان پوسچر و تعادل پویا دوباره مورد ارزیابی قرار گرفتند.

برای اندازه‌گیری تعادل پویا از تست Y استفاده شد. این تست در سه جهت قدامی، خلفی-داخلی و خلفی-خارجی انجام شد و آزمودنی‌ها روی یک پا (پای دارای بی‌ثباتی) در مرکز Y قرار گرفته و سعی می‌کردند با حفظ تعادل روی پای تکیه‌گاه، با پای دیگر عمل دستیابی را انجام دهند آزمودنی‌ها با پنجه پا دورترین نقطه ممکن را در هر یک از جهات تعیین شده بدون خطا لمس می‌کردند. فاصله محل تماس تا مرکز، فاصله دستیابی می‌باشد که به سانتی‌متر اندازه‌گیری شد. به منظور به حداقل رساندن اثرات یادگیری هر آزمودنی ۶ بار با فاصله ۱۵ ثانیه استراحت، این آزمون را در هر یک از جهت‌های سه‌گانه تمرین می‌کرد. بعد از ۵ دقیقه استراحت، آزمودنی، آزمون اصلی را در جهت‌های اصلی انجام داد. اگر

تحقیق استفاده شد. همچنین، سطح معناداری کوچک‌تر و یا مساوی با ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری از نظر مشخصات عمومی وجود نداشت (جدول ۲).

در پیش‌آزمون، در میزان تعادل پویا در سه جهت و نوسان پوسچر در دو جهت، بین دو گروه تمرینی و کنترل تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ( $p \geq 0/05$ ). ولی در پس‌آزمون در میزان تعادل پویا در سه جهت و نوسان پوسچر در دو جهت بین دو گروه تفاوت معنی‌داری مشاهده شد ( $p \leq 0/05$ ) به گونه‌ای که میزان تعادل پویا و نوسان پوسچر در گروه تمرینی به طور معنی‌داری بهبود یافته بود (جدول ۳).

در میزان تعادل پویا و نوسان پوسچر پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ( $p \geq 0/05$ ). همچنین نشان دادند که میزان تعادل پویا و نوسان پوسچر پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه تجربی اختلاف معنی‌داری وجود دارد ( $p \leq 0/001$ ) (جدول ۴).

جدول ۱. پروتکل تمرینات مقاومتی.

حرکت	تکرار (ست)		
	هفته ۱-۳	هفته ۴-۶	هفته ۷-۸
دورسی فلکشن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
پلانتار فلکشن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
اینورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
اورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
پلانتارفلکشن- اینورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
پلانتارفلکشن- اورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
دورسی فلکشن- اینورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)
دورسی فلکشن- اورژن	۱۰ (۲)	۱۵ (۳)	۱۵ (۴)

پس از اتمام تمرینات، آزمودنی‌ها جهت بررسی اثر تمرینات، مراحل انجام اندازه‌گیری‌ها مطابق پیش‌آزمون در هر دو گروه (کنترل و تجربی) دوباره مورد ارزیابی قرار گرفت.

پس از جمع‌آوری اطلاعات تحقیق، داده‌های مربوط به ویژگی‌های آزمودنی‌ها از قبیل سن، قد و وزن به‌علاوه متغیرهای تحقیق در دو بخش آمار توصیفی و استنباطی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. از آزمون تی زوجی جهت مقایسه درون گروهی و از آزمون تی مستقل جهت مقایسه نتایج به‌دست آمده بین گروه‌های

جدول ۲. مشخصات عمومی آزمودنی‌ها (میانگین و انحراف استاندارد) و نتایج t مستقل جهت بررسی همگن بودن متغیرهای در دو گروه کنترل و تجربی.

P	گروه کنترل (میانگین ± انحراف معیار)	گروه تجربی (میانگین ± انحراف استاندارد)	متغیر
۰/۶	۲۲/۵ ± ۲/۹	۲۳/۰ ± ۳/۷	سن (سال)
۰/۳	۱۷۸/۵ ± ۵/۵	۱۸۰/۸ ± ۸/۲	قد (سانتی‌متر)
۰/۸	۷۷/۰ ± ۵/۸	۷۴/۷ ± ۷/۳	وزن (کیلوگرم)
۰/۹	۲۲/۷ ± ۲/۲	۲۱/۶ ± ۲/۵	BMI

جدول ۳. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه میزان تعادل پویا (سانتی‌متر) و نوسان پوسچر (میلی‌متر) به تفکیک گروه.

P	df	T	گروه تجربی	گروه کنترل	زمان	متغیر
۰/۹	۲۸	۰/۰۳	۹۸/۶ ± ۹/۸	۹۵/۲ ± ۱۲/۱	پیش آزمون	تعادل پویا
۰/۰۰۴*	۲۸	۳/۱	۱۱۰/۱ ± ۶/۸	۹۳/۱ ± ۷/۴	پس آزمون	
۰/۶	۲۸	۱/۴	۸۸/۶ ± ۷/۵	۹۱/۲۵ ± ۹/۱	پیش آزمون	تعادل پویا
۰/۰۳*	۲۸	۰/۷	۱۰۰/۳ ± ۷/۱۲	۸۶/۵ ± ۷/۴	پس آزمون	
۰/۴	۲۸	۲/۲	۱۱۴/۱ ± ۱۱/۱	۱۱۷/۴ ± ۸/۸	پیش آزمون	تعادل پویا
۰/۰۱*	۲۸	۱/۴	۱۳۵/۶ ± ۱	۱۲۰/۸ ± ۶/۵	پس آزمون	
۰/۸	۲۸	۱/۷	۶۴ ± ۰/۰۸	۶۶ ± ۰/۱	پیش آزمون	نوسان پوسچر
۰/۰۰۵*	۲۸	۲/۲	۵۱ ± ۰/۱۳	۶۷ ± ۰/۰۵	پس آزمون	
۰/۷	۲۸	۳/۲	۸۵ ± ۰/۰۵	۸۳ ± ۰/۰۹	پیش آزمون	نوسان پوسچر
۰/۰۱*	۲۸	۰/۷	۷۱ ± ۰/۱	۸۲ ± ۰/۱	پس آزمون	

\* تفاوت معنی‌دار

جدول ۴. نتایج آزمون t زوجی برای مقایسه میزان تعادل پویا به تفکیک گروه.

متغیر	گروه	اختلاف میانگین	T	P
تعادل پویا	کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	۲/۸	۰/۵	۰/۹
	تجربی (پیش آزمون- پس آزمون)	۱۲/۳	۴/۱	۰/۰۱*
	کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	۵/۲	۰/۴	۰/۴
	تجربی (پیش آزمون- پس آزمون)	۱۲/۲	۱/۴	۰/۰۴*
نوسان پوسچر	کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	۳/۴	۱/۲	۰/۶
	تجربی (پیش آزمون- پس آزمون)	۲۱/۳	۳/۰۵	۰/۰۰۷*
	کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	-۱	۲/۰۲	۰/۸
	تجربی (پیش آزمون- پس آزمون)	۱۳	۰/۵	۰/۰۱*
متغیر	کنترل (پیش آزمون- پس آزمون)	۱	۳/۲	۰/۹
	تجربی (پیش آزمون- پس آزمون)	۱۴	۲/۵	۰/۰۰۲*

\* تفاوت معنی‌دار

## بحث

هدف این مطالعه بررسی اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر نوسان پوسچر و تعادل پویای ورزشکاران مرد بسکتبالیست دارای بی‌ثباتی عملکردی مچ پا بود. نتایج نشان داد که در میزان نوسان پوسچر و تعادل پویا پس از اعمال تمرینات قدرتی بین دو گروه کنترل و تمرینی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ( $p \leq 0/05$ )، به طوری که میزان نوسان کاهش یافته و تعادل پویای ورزشکاران دارای بی‌ثباتی عملکردی مچ پا پس از تمرینات قدرتی بهبود پیدا کرده است. در مفصل مچ پا گروه‌های عضلانی موافق و مخالفی که استحکام مفصل را فراهم می‌کنند شامل دو گروه عضلانی خم‌کننده- بازکننده و چرخش دهنده‌های داخلی و خارجی مچ پا می‌باشند. اختلال در عملکرد این سیستم سبب به هم خوردن تعادل قدرت این عضلات شده و در نتیجه بی‌ثباتی در مفصل به وجود می‌آید (۹).

در سال‌های اخیر تمرینات مقاومتی به صورت رایج در تمرینات توانبخشی و پزشکی ورزشی برای افزایش قدرت و کاهش نگرانی‌های کلینیکی استفاده می‌شود (۲۲). برنامه‌های تمرینی ویژه‌ای برای بهبود قدرت، تعادل حس عمقی و ظرفیت‌های عملکردی مچ پا وجود دارد (۲۳). به هر حال یک برنامه تمرینی ایده‌آل نه تنها توانایی‌های نوروماسکولار بلکه ظرفیت‌های عملکردی را هم باید بهبود ببخشد. به هر حال طبق دانسته‌های محقق، در مورد تأثیر تمرینات مقاومتی بر نوسان پوسچر و تعادل افراد دارای ناپایداری عملکردی مچ پا مطالعات کمی صورت گرفته است. دو مطالعه وجود دارد که از پروتکل تمرینات مقاومتی تدریجی با استفاده از باندهای الاستیستی تراباند بر روی حس عمقی و قدرت افراد دارای ناپایداری عملکردی مچ پا استفاده کرده‌اند. دوچرتی و همکاران (۱۹۹۸) گزارش کردند که شش هفته تمرینات

قدرتی مقاومتی در افراد دارای ناپایداری عملکردی مچ پا باعث بهبود در قدرت عضلات اورشن و دورسی فلکشن شده است، همچنین بهبود در حس وضعیت مفصل را گزارش کردند که این بهبود را به افزایش فعالیت دوک‌های عضلانی نسبت داده‌اند (۱۴). با اینکه پروتکل تمرینی مورد استفاده با پروتکل تمرینی این تحقیق متفاوت است اما نتایج تحقیق حاضر با نتایج این تحقیق همسو می‌باشد. همچنین سکاير و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقی دیگر "تأثیر تمرینات ایزوکینتیک بر قدرت، حس عمقی و عملکرد ورزشکاران با بی‌ثباتی عملکردی مچ پا" را مورد مطالعه قرار دادند. در این مطالعه قدرت عضلانی، حس وضعیت مفصل مچ پا و تست ایستادن بر روی یک پای ۲۴ ورزشکار مبتلا به بی‌ثباتی عملکردی مچ پا ارزیابی شد. نتایج نشان داد تمرینات ایزوکینتیک اثر مثبتی بر پارامترهای قدرت، حس عمقی و تعادل ورزشکاران با بی‌ثباتی مچ پا داشت (۲۴). هر چند در تحقیق فوق از پروتکل تمرینات ایزوکینتیک استفاده شده است ولی نتایج تحقیق حاضر با نتایج این تحقیق همسو است. از طرفی کامینسکی و همکاران (۲۰۰۳) گزارش کردند که شش هفته تمرینات مقاومتی تدریجی، تأثیری بر قدرت و حس عمقی افراد دارای ناپایداری عملکردی مچ پا ندارد (۱۵) که نتایج آن با نتایج تحقیق حاضر ناهمسو می‌باشد. از جمله دلایل مغایرت نتایج می‌توان به تفاوت در جامعه آماری و تعداد نمونه‌ها، پروتکل تمرینی مورد استفاده و شیوه ارزیابی متغیرها اشاره کرد.

بهبود نوسان پوسچر و تعادل پس از تمرینات مقاومتی ممکن است ناشی از دو دلیل باشد: اول اینکه ایمبالانس بین قدرت عضلات اینورتور و اورتور ممکن است منجر به ایمبالانس بیومکانیکی در مفصل مچ پا گردد که این به نوبه خود منجر به تحریک گیرنده‌های درد می‌شود. بنابراین افزایش قدرت پس از تمرینات مقاومتی ممکن است باعث

صورت یک پاسخ وابران به پیام‌های آوران که باعث کنترل پویای مفصل می‌شوند بیان می‌گردد. Zech و همکارانش (۲۰۱۰) طی تحقیقی چنین اعلام کردند که سازگاری‌های مکانیسم عصبی-عضلانی همچون حس عمقی و فعالیت رفلکس نخاعی به‌عنوان عامل اصلی در تعادل پویا نقش دارند که تمرینات مقاومتی با بکارگیری متغیرهای عصبی-عضلانی و هماهنگی در زمان‌بندی تحریک شدن عضلات مختلف موجب بهبود تعادل می‌شود (۲۷). بنابراین بهبود تعادل در ورزشکاران بسکتبالیست ناشی از تمرینات مقاومتی شاید به دلیل تحت تأثیر قرار گرفتن مسیرهای آوران-وابران و همچنین گیرنده‌های حسی عضله، ناشی از این تمرینات باشد. از دلایل احتمالی دیگر، افزایش تعادل و بهبود نوسان پوسچر در ورزشکاران بسکتبالیست ناشی از تمرینات مقاومتی، تحت تاثیر قرار گرفتن ارگان‌های تماسی حسی است که توانایی تأثیر بر حرکت و وضعیت بدن را نیز دارند که هم مانند گیرنده‌های پوستی در پوست و هم در لایه‌های عمیق‌تر قرار گرفته‌اند. این ارگان‌ها نیز کندسازش یا تندسازش هستند. آنهایی که در سطح کف پا قرار دارند، اهمیت ویژه‌ای دارند و اطلاعات مربوط به نحوه توزیع وزن بر روی هر پا و همچنین بین دو پا را تأمین می‌کنند. این گیرنده‌ها نه تنها منبع مهمی از در وضعیت ایستا و نوسان بدن هستند، بلکه به هنگام حرکات پویا و عملکردی نیز نقش مهمی بازی می‌کنند (۲۸). این گیرنده‌های پوستی اطلاعاتی را فراهم می‌کنند که با اطلاعات رسیده از گیرنده‌های مفصلی و عضلانی، ترکیب می‌شود تا پیام‌های سیستم عصبی بهتر بتوانند حرکت و تعادل را هدایت نمایند (۲۸). همچنین دلیل احتمالی دیگر که می‌تواند باعث بهبود تعادل و نوسان پوسچر این افراد شده باشد، افزایش ذخیره انرژی زمان فعالیت، ذخیره انرژی کلی به دلیل انجام تمرینات مقاومتی پیشرونده می‌باشد (۲۹). از طرفی انجام تمرینات مقاومتی پیشرونده باعث افزایش حجم دیواره رگ‌ها و افزایش عبور خون در واحد زمان می‌گردد (۳۰). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که احتمالاً بهره ذخیره انرژی و افزایش خون‌رسانی ناشی از تمرینات مقاومتی پیشرونده، باعث کاهش خستگی و افزایش تعادل این افراد شده است.

### نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که برنامه تمرینات مقاومتی با وزنه، باعث بهبود نوسان پوسچر و تعادل پویای ورزشکاران مرد بسکتبالیست دارای ناپایداری عملکردی مچ پا تأثیر معنی‌داری دارد. بنابراین افزودن برنامه‌های تمرینات مقاومتی با وزنه به

برقراری توازن در بیومکانیک مچ پا شود که این خود باعث از بین رفتن محرک درد می‌شود، در نتیجه محرک حس عمقی که از طریق فیبرهای گروه بتا آ به سیستم عصبی مرکزی انتقال می‌یابد ممکن است افزایش یابد (۱۴). دلیل دوم ممکن است ناشی از افزایش دوک‌های عضلانی و اندام وتری گلژی باشد که توسط دوچرتی و همکاران گزارش شده است (۱۴). بعد از تقویت ساختارهای عضلانی از طریق تمرینات مقاومتی توانایی حس عمقی می‌تواند از طریق تحریک دوک عضلانی و اندام وتری گلژی افزایش یابد. دوک‌های عضلانی محرک‌ها را از نورون‌های آوران گامای استاتیک و داینامیک (Static and dynamic gamma-efferent nerves) دریافت می‌کند و ممکن است که تمرینات مقاومتی فعالیت آوران‌های گاما را افزایش دهد که در نتیجه باعث افزایش بیشتر حس وضعیت مفصل می‌شود (۲۴). همچنین بهبود وضعیت تعادل شاید به علت این است که تمرینات مقاومتی با بار کم اجازه می‌دهد تا افراد دامنه وسیعی از حرکات را بدون افزایش خطر افتادن یا آسیب انجام دهند. ضمن اینکه نیروهای برهم زننده ثبات و تعادل، محیط مناسبی را برای فعالیت‌های تعادلی و به چالش کشیدن سیستم‌های درگیر در تعادل فراهم می‌کند (۲۵).

از طرفی تحت تأثیر قرار گرفتن تعادل ورزشکاران دارای بی‌ثباتی عملکردی مچ پا به وسیله تمرینات مقاومتی شاید طبق نظریه عملکرد سیستمی که بیان می‌کند، توانایی کنترل وضعیت بدن در فضا ناشی از اثر متقابل و پیچیده سیستم عصبی و سیستم استخوانی عضلانی است، باشد. این سیستم کنترل پاسچر، حفظ تعادل و متعاقب آن ایجاد حرکت را مستلزم تداخل داده‌های حسی برای تشخیص موقعیت بدن در فضا و همین‌طور توانایی سیستم عضلانی-اسکلتی برای اعمال نیرو می‌داند. طبق این نظریه عوامل اسکلتی-عضلانی مؤثر در تنظیم تعادل شامل دامنه حرکتی مفصل، خصوصیات عضله و ارتباط بیومکانیکی قسمت‌های مختلف می‌باشد (۲۶). سیستم حسی- حرکتی مکانیزم‌های دخیل در دریافت تحریک حسی و تبدیل آن به سیگنال عصبی، انتقال آن از طریق مسیرهای آوران به سیستم عصبی مرکزی، روند تلفیق به وسیله مراکز مختلف در سیستم عصبی مرکزی و پاسخ‌های حرکتی که منجر به فعالیت عضلانی برای انجام فعالیت‌های عملکردی و ثبات مفصلی می‌شوند را در بر می‌گیرد. آوران‌های عصبی اجزای مهمی برای کنترل حرکتی هستند و دوک‌های عضلانی که گیرنده‌های حسی عضله هستند به میزان زیادی تحت تأثیر اطلاعاتی قرار می‌گیرند که از طریق آورانتهای مفصلی مخابره می‌شوند. یعنی یک ارتباط مفصلی- تاندونی- عضلانی به

**تشکر و قدردانی**

از همکاری صمیمانه کلیه شرکت‌کنندگان که ما را در انجام این مطالعه یاری فرمودند، کمال تشکر و سپاسگزاری را داریم.

برنامه‌های درمانی توانبخشی مردان نخبه بسکتبالیست دارای ناپایداری عملکردی مچ پا جهت تسهیل محدودیت ناشی از این آسیب مانند نقص تعادل و نوسان پوسچر، توصیه می‌شود.

**REFERENCES**

1. 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(7):515-523.
2. Wolfe MW. Management of ankle sprains. *Am Fam Physician* 2001; 63(1).
3. Refshauge KM, Kilbreath SL, Raymond J. The effect of recurrent ankle inversion sprain and taping on proprioception at the ankle. *Medicine and science in sports and exercise* 2000; 32(1):10-15.
4. Balasubramaniam R, Wing AM. The dynamics of standing balance. *Trends Cogn Sci* 2002; 6(12):531-536.
5. Hertel J. Sensorimotor deficits with ankle sprains and chronic ankle instability. *Clin Sports Med* 2008; 27(3):353-370.
6. Freeman MA, Dean MR, Hanham IW. The etiology and prevention of functional instability of the foot. *J Bone Joint Surg Br Volume* 1965; 47(4):678-685.
7. Docherty CL, McLeod TCV, Shultz SJ. Postural control deficits in participants with functional ankle instability as measured by the balance error scoring system. *Clin J Sport Med* 2006; 16(3):203-208.
8. 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(4):321.
9. Kaminski TW, Hartsell HD. Factors contributing to chronic ankle instability: a strength perspective. *J Athl Train* 2002; 37(4):394.
10. Willems T, Witvrouw E, Verstuyft J, Vaes P, De Clercq D. Proprioception and muscle strength in subjects with a history of ankle sprains and chronic instability. *J Athl Train* 2002; 37(4):487.
11. Beynon BD, Murphy DF, Alosa DM. Predictive factors for lateral ankle sprains: a literature review. *J Athl Train* 2002; 37(4):376.
12. Fong DT-P, Hong Y, Chan L-K, Yung PS-H, Chan K-M. A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. *Sports Med* 2007; 37(1):73-94.
13. Tropp H, Odenrick P, Gillquist J. Stabilometry recordings in functional and mechanical instability of the ankle joint. *Int J Sports Med* 1985; 6(3):180-182.
14. Docherty CL, Moore JH, Arnold BL. Effects of strength training on strength development and joint position sense in functionally unstable ankles. *J Athl Train* 1998; 33:310-3148.
15. Kaminski TW, Buckley BD, Powers ME, Hubbard TJ, Ortiz C. Effect of strength and proprioception training on eversion to inversion strength ratios in subjects with unilateral functional ankle instability. *Br J Sports Med* 2003;37:410-415.
16. Fitzgerald D, Trakarnratanakul N, Smyth B, Caulfield B. Effects of a wobble board-based therapeutic exergaming system for balance training on dynamic postural stability and intrinsic motivation levels. *J Orthop Sports Phys Ther* 2010; 40(1):11-19.
17. Clark VM, Burden AM. A 4-week wobble board exercise programme improved muscle onset latency and perceived stability in individuals with a functionally unstable ankle. *Phys Ther Sport* 2005; 6(4):181-7.
18. Ross SE, Guskiewicz KM, Gross MT, Yu B. Assessment tools for identifying functional limitations associated with functional ankle instability. *J Athl Train* 2008; 43(1):44.
19. 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(3):131-7. 20.
20. Hertel J, Buckley W, Denegar CR. Serial testing of postural control after acute lateral ankle sprain. *J Athl Train* 2001; 36(4):363.
21. Hislop H, Avers D, Brown M. Daniels and Worthingham's muscle testing: Techniques of manual examination and performance testing. 9<sup>th</sup> ed. Elsevier Health Sciences; 2012.
22. Yildiz Y, Aydin T, Sekir U, Cetin C, Ors F, Kalyon TA. Relation between isokinetic muscle strength and functional capacity in recreational athletes with chondromalacia patellae. *Br J Sports Med* 2003; 37:475-479.
23. Hazneci B, Yildiz Y, Sekir U, Aydin T, Kalyon TA. Efficacy of isokinetic exercise on joint position sense and muscle strength in patellofemoral pain syndrome. *Am J Phys Med Rehabil* 2005; 84:521-527.

24. Sekir U, Yildiz Y, Hazneci B, Ors F, Aydin T. Effect of isokinetic training on strength, functionality and proprioception in athletes with functional ankle instability. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2007; 15(5):654-664.
25. Bernier JN, Perrin DH. Effect of coordination training on proprioception of the functionally unstable ankle. *J Orthop Sports Phys Ther* 1998; 27:264-275
26. Shumway C. *Motor control: theory and practical applications*. Lippincott Williams & Wilkins; 2000.
27. Zech A, Hübscher M, Vogt L, Banzer W, Hänsel F, Pfeifer K. Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review. *J Athl Train* 2010; 45(4):392.
28. Riemann BL. Is there a link between chronic ankle instability and postural instability? *J Athl Train* 2002; 37(4):386.
29. Eyman RK, Grossman HJ, Chaney RH, Call TL. The life expectancy of profoundly handicapped people with mental retardation. *N Engl J Med* 1990; 323(9):584-589.
30. Behrma RE, Kliegman RM. *Nelson essential of pediatrics*. 4<sup>th</sup> ed. Philadelphia: WB Saunders; 2002. p. 50-52.