

بررسی تأثیر نوسانات شدت دستورات کلامی روی قدرت ایزومتریک عضله سه سر بازویی

چکیده

*شهره نوری زاده دهکردی I

سلاله سرائی پور II

صابره کریمی II

شدت دستورات کلامی یا تشویق کلامی درمانگرها روی پاسخ حرکتی ارادی بیماران مؤثر است و به نظر می‌رسد هر چه دستورات کلامی قویتر باشد میزان انقباض عضلانی نیز بیشتر خواهد بود. هدف از این تحقیق تعیین وجود ارتباط، بین شدت دستورات کلامی و قدرت ایزومتریک عضله سه سر بازویی خانمهای سالم و در صورت وجود ارتباط مقایسه قدرت طی مراحل مختلف آزمایش به دنبال نوسانات شدت دستورات کلامی بود. در این مطالعه ۳۵ نفر دانشجوی خانم مورد بررسی قرار گرفتند. به هر فرد طی ۴ مرحله یک سری دستورات کلامی از پیش ضبط شده روی نوار کاست، با فاصله‌های استراحت ۱ دقیقه، داده می‌شد که شدت آنها به ترتیب ۶۶، ۸۸، ۶۶ و ۸۸ دسی بل بود و در انتهای هر مرحله قدرت ایزومتریک عضله سه سر بازویی آرنج راست داوطلبان توسط دستگاه دینامومتر دیجیتال ثبت می‌گردید. نتایج با استفاده از آزمون آماری اندازه‌گیری مکرر (Repeated measure) از نوع GLM با کمک نرم‌افزار آماری SPSS مورد قضاوت آماری قرار گرفت. تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که افزایش شدت صوت به میزان ۲۲ دسی بل در مرحله دوم نسبت به مرحله اول بطور معنی‌داری سبب افزایش قدرت و کاهش شدت صوت به میزان ۲۲ دسی بل در مرحله سوم نسبت به مرحله دوم سبب کاهش معنی‌داری در قدرت عضله سه سر بازویی شد اما افزایش شدت صوت در مرحله چهارم افزایش معنی‌داری را ایجاد نکرد. نتایج تحقیق نشان داد که تکرار یک محرک شنیداری از میزان تأثیر اولیه آن می‌کاهد.

کلیدواژه‌ها: ۱- تحریکات شنوایی ۲- انقباض عضله ۳- تمرین درمانی ۴- دستورات کلامی

مقدمه

حدود ۲۳٪ از ارتباطات کلامی مربوط به تن صدا و ۷٪ مربوط به محتوای کلام می‌باشند (۲). فیزیوتراپیست‌ها اغلب با کمک دستورات کلامی خود پاسخهای حرکتی ارادی بیماران را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با وجود این، تحقیقات کمی در مورد روشهای تأثیرگذاری دستورات کلامی روی پاسخهای حرکتی بیماران صورت

یکی از روشها در ارتباطات درمانی، ارتباطات کلامی است. در ارتباطات درمانی بین درمانگر و بیمار، درمانگر با حمایت، تشویق و راهنمایی پنجره‌ای را به روی بیمار می‌گشاید (۱). در واقع صدای درمانگر یکی از قویترین و مهمترین ابزارهای درمانی می‌باشد. ۳۰٪ از این ارتباطات، کلامی و ۷۰٪ غیرکلامی هستند.

این مقاله خلاصه‌ای است از پایان نامه خانم سلاله سرائی پور و صابره کریمی جهت دریافت مدرک کارشناسی فیزیوتراپی به راهنمایی خانم شهره نوری زاده دهکردی، سال ۱۳۸۰، همچنین این مقاله در سیزدهمین کنگره فیزیوتراپی، در تهران سال ۱۳۸۱ ارائه شده است. (I) کارشناس ارشد فیزیوتراپی، دانشجوی دوره دکترای فیزیوتراپی، دانشگاه تهران، مربی دانشکده توانبخشی، میدان محسنی، خیابان شاه‌نظری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران. (*مؤلف مسئول). (II) کارشناس فیزیوتراپی.

دستورات کلامی دینامیک می‌توانند سبب افزایش هوشیاری (arousal) سیستم فعال کننده رتیکولار شده و فعالیت (فایرینگ) موتورنورونها را افزایش دهند (۱۱).

بر اساس آنکه چه عضلاتی برای یک عملکرد حرکتی خاص لازم است سیستم عصبی بطور انتخابی قسمت‌های مربوطه را از مسیر سیستم حرکتی شنوایی تنظیم (tune) می‌کند تا بهترین استفاده را از سیگنال‌های شنوایی برای کنترل تخلیه موتور یونیت‌ها بکند (۱۲).

رفلکسهای آکوستیک (انقباض عضلات گوش میانی در پاسخ به صداهای بلند)، پاسخ سوگیری (orienting)، پاسخ دفاعی (defence) (۱۳) و پاسخ statle بهترین مثال‌های عملکرد مسیر حرکتی شنوایی در سطح رفلکسی هستند. همچنین تحریکات شنوایی بلند می‌توانند سبب افزایش تحریک پذیری رفلکس تک سیناپسی و رفلکس H شوند (۱۷-۱۴). در مورد تأثیر محرکات صوتی روی پاسخهای حرکتی ارادی می‌توان به مطالعه Johansson و همکارانش اشاره نمود.

آنها گزارش کردند که به دنبال افزایش شدت بلندی صوت به اندازه ۲۲ دسی بل در مردان، ۸٪ قدرت انقباض عضله افزایش می‌یابد (۱۸).

Secher و Rube در مطالعه خود دریافتند که قدرت در گروهی که انقباضات را با تشویق انجام می‌دهند کمتر از قدرت در گروه بدون تشویق است (۱۹).

El'ner, Pal'tsr گزارش کردند که یک محرک صوتی می‌تواند شرایط مدار عصبی سگمنتال نخاع را حتی وقتی دستوری برای حرکت صادر نشده است تغییر دهد.

این پژوهش به منظور تعیین وجود ارتباط بین نوسانات شدت دستورات کلامی و قدرت ایزومتریک عضله سه سر بازویی و در صورت وجود ارتباط، مقایسه تغییرات قدرت طی مراحل مختلف آزمایش بر حسب تغییرات شدت دستورات کلامی انجام شد.

گرفته است. حتی در برنامه آموزشی دانشجویان فیزیوتراپی به تأثیرات فیزیولوژیک و روانی کلام درمانگر بر عملکرد حرکتی بیماران توجه چندانی نشده است. از این رو در این پژوهش سعی شد تا میزان تأثیر دستورات کلامی بر قدرت انقباضی عضله بررسی گردد.

Voss و Knott اشاره کرده‌اند که هر چه دستورات کلامی قویتر باشد قدرت انقباضی عضله بیشتر خواهد بود (۳). از آنجائیکه سیستم شنوایی انسان با سیستم خودکار (اتونومیک) ارتباط دارد، دستورات کلامی قوی می‌توانند از طریق تأثیر بر سیستم فعال کننده مشبک پاسخ فرد را افزایش دهند (۴).

همچنین Voss و Ionta مطرح کرده‌اند که استفاده مکرر از تن صدای تیز و بلند سبب پیدایش تطابق در بیمار می‌شود و انگیزش اولیه بیمار جهت انجام کار کاهش می‌یابد (۵).

Davis و Buchwald به ارتباط بین تغییرات صوت و فشار خون، فعالیت معدی روده‌ای، انقباض عروق محیطی، تون عضله، نبض و دمای پوست اشاره کرده‌اند (۶ و ۷).

سیستم شنوایی از طریق ارتباط با مخچه و تشکیلات مشبک روی تون عضله، سطح هوشیاری و توجه افراد اثر می‌گذارد (۸).

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که ارتباط تنگاتنگی بین شدت تحریک و رفلکس حاصله وجود دارد.

Von Cramon و Sairing گزارش کردند که آمپلی تود و تحریک پذیری رفلکس آکوستیک بلینک (Blink) به بلندی شدت محرک بستگی دارد (۹).

تن صداهایی با شدت متوسط (moderate) سبب تحریک گاماموتورنرون و مهار آنها در سطح نخاع کمتری می‌شود. علاوه بر آن تون صداهای با شدت بالا آستانه فعالیت آلفا موتورنورونها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (۱۰).

روش بررسی

این مطالعه به صورت شبه تجربی و خود کنترلی انجام شد بطوری که هر فرد گروه کنترل خودش محسوب می‌گردد و طی آن ۳۵ خانم دانشجوی سالم در محدوده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند.

تمام افراد مورد آزمایش راست دست بودند. هیچ یک سابقه بیماری‌های اسکلتی عضلانی عصبی، بیماری‌های روانی، مشکلات شنوایی، سابقه مصرف داروهای خاص و ضعف در اندام فوقانی راست و همچنین سابقه ورزش حرفه‌ای با دست راست را نداشتند.

روش نمونه‌گیری به صورت غیر تصادفی و از نوع ساده بود. افراد بر اساس پرسشنامه توأم با مصاحبه حضوری و انجام معاینات بالینی انتخاب شدند. تمام جلسات آزمایش در شرایط محیطی یکسان از نظر دما (۲۸ سانتی‌گراد) انجام شد.

آزمایش در اتاق آکوستیک واقع در کلینیک شنوایی صورت گرفت.

ابتدا داوطلبان روی یک تخت به طول ۲۰۰ سانتیمتر و عرض ۷۰ سانتیمتر طاقباز می‌خوابیدند. (۷۹ اینچ در ۲۸ اینچ). دستگاه دینامومتر همراه با ضبط صوت و بلند گو در سمت راست فرد روی میز با فاصله ۵۰ سانتیمتر (۲۰ اینچ) از زمین قرار داده شده بود.

با کمک سه نوار پهن، شانه راست، قفسه سینه و لگن افراد ثابت می‌شد و از افراد خواسته می‌شد در این وضعیت کاملاً آرام باشند.

پژوهشگر کاف حساس دستگاه را که به تخت توسط یک میله قابل تنظیم به شکل T وصل بود در تماس با ساعد آزمایش شونده زیر زائده استیلوئید اولنا در حدود $\frac{1}{3}$ طول ساعد تنظیم می‌کرد.

شانه آزمون شونده در زاویه ۹۰° ابداکسیون و خنثی از نظر چرخش قرار می‌گرفت.

ساعد چپ داوطلب همراه با مقداری فلکسیون آرنج روی شکم قرار می‌گرفت.

برای جلوگیری از حرکات، انگشتان درون یک اسپالینت سبک از جنس اوریفت قرار داده می‌شدند.

بلندگوی ضبط صوت روی میز با فاصله ۱۰۰ سانتیمتر (۳۹ اینچ) از گوش راست آزمایش شونده قرار می‌گرفت.

روی نوار کاست یک سری دستورات کلامی با شدت خاص توسط متخصصان گفتار درمانی از پیش ضبط شده بود.

در این نوار تنها شدت دستورات کلامی تغییر می‌کرد و هیچ گونه تغییری از نظر لحن و آهنگ و سایر ویژگی‌های صوتی وجود نداشت.

جهت کالیبراسیون اندازه شدت دستورات کلامی ضبط شده در نوار متخصصان شنوایی شناسی از دستگاه Sound level meter مدل precision استفاده گردید.

میکروفون SLM در محلی که جایگاه قرارگیری گوش راست آزمون شونده روی تخت بود، قرار داده می‌شد و بلندگوی ضبط صوت در فاصله یک متری از این جایگاه تنظیم می‌گردید. سپس با استفاده از مدار بررسی شدت بر حسب dBspl (که در SLM فیلتر Linear است) شدت‌های مختلف قابل ارائه توسط دستگاه ضبط صوت مورد اندازه‌گیری قرار می‌گرفت.

با خواندن شدت‌های ۶۶ و ۸۸ دسی بل در SLM، شدت‌های مذکور روی Volume دستگاه ضبط صوت علامت‌گذاری می‌شد.

شدت صوت در مرحله اول و سوم ۶۶ دسی بل (معادل یک مکالمه ملایم) و در مرحله دوم و چهارم ۸۸ دسی بل یعنی در سطح مکالمه بلند بود.

توضیحات اولیه ضبط شده روی نوار کاست با شدت ۷۵ دسی بل پخش می‌شد. پس از آنکه افراد توسط نوارهایی به تخت ثابت می‌شدند، پژوهشگر جهت آشنایی آزمایش شوندهان و یادگیری نحوه کار با دستورات زنده خود به بیمار یاد می‌داد تا با تمام قوا دست را به کاف دینامومتر

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار قدرت ایزومتریک عضله

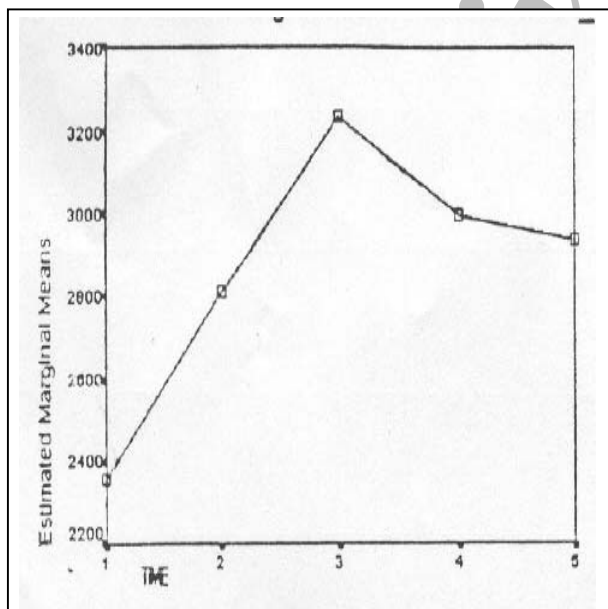
سه سر بازویی بر حسب گرم بر حسب نوسانات شدت دستورات

کلامی روی ۳۵ خانم (تهران، ۱۳۸۰)

انحراف معیار	میانگین قدرت	مراحل مختلف آزمایش
۱۰۰۸/۱۶	۲۸۰۶/۸۰	مرحله اول (شدت ۶۶ دسی بل)
۹۵۷/۸۴	۳۲۳۴/۴۰	مرحله دوم (شدت ۸۸ دسی بل)
۹۷۲/۸۱	۲۹۹۲/۳۰	مرحله سوم (شدت ۶۶ دسی بل)
۹۴۸/۸۰	۲۹۳۸/۶۰	مرحله چهارم (شدت ۸۸ دسی بل)

اختلاف بین میانگینهای قدرت در مرحله اول و دوم ۴۲۸ گرم و اختلاف بین میانگینهای مرحله سوم و چهارم ۵۳/۷۰ گرم می باشد. مقایسه میانگینهای قدرت مراحل اول و دوم در سطح $\alpha=0/01$ معنی دار نبود. بین میانگینهای قدرت در مراحل اول و سوم که در هر دو شدت دستورات کلامی ۶۶ دسی بل بود در سطح $\alpha=0/01$ اختلاف معنی داری وجود نداشت. علاوه بر آن تفاوت بین میانگینهای قدرت مراحل دوم و سوم (۰/۰۱) معنی دار بود. اما تفاوت بین میانگینهای قدرت مراحل اول و چهارم معنی دار نبود.

روند تغییرات قدرت در مراحل مختلف آزمایش توسط نمودار شماره ۱ نشان داده شده است.



نمودار شماره ۱- روند تغییرات قدرت در ۴ مرحله مختلف آزمایش

(مرحله اول شدت صوت ۶۶ دسی بل، مرحله دوم ۸۸ دسی بل، مرحله سوم ۶۶ دسی بل و مرحله چهارم ۸۸ دسی بل).

فشار دهد، در این زمان قدرت فرد به صورت قدرت پایه ثبت می شد.

سپس پژوهشگر پشت میز موازی بیمار می نشست بطوری که آزمایش شونده نتواند صورت و حالت چهره پژوهشگر را ببیند و ضبط صوت را روشن می کرد.

دستور فشار بده، فشار بده، فشار بده طی ۴ مرحله تکرار و بین مراحل مختلف ۶۰ ثانیه استراحت داده می شد، زمان هر مرحله آزمایش حدود ۵ ثانیه طول می کشید و کل زمان آزمایش از شروع تا پایان آخرین مرحله آزمایش حدود ۴ دقیقه طول می کشید.

دستگاه دینامومتر یک Computerized Assessment System (CAS) با عنوان Dynamometer/puch gauge با مانیتور دیجیتال بود.

نتایج:

در این پژوهش با استفاده از نرم افزار spss از GLM (General Linear Model) جهت بررسی اثر شدت صوت روی قدرت و نیز مقایسه میانگینهای قدرت در هر مرحله آزمایش از آزمون t زوج استفاده شد.

آزمون GLM نشان داد که بین میانگینهای قدرت در ۴ مرحله مختلف آزمایش اختلاف معنی داری وجود دارد.

به عبارت دیگر نوسانات شدت دستورات کلامی سبب تغییر قدرت عضله شد. بدین ترتیب که در اولین مرحله با افزودن شدت دستورات کلامی آزمایشگر، قدرت عضله آزمایش شونده در مراحل اولیه افزوده شد و با کاستن از شدت دستورات کلامی، قدرت نیز کاهش یافت. اما تکرار مجدد آزمایش در مراحل بعدی نتوانست تغییرات مشابه مراحل ابتدایی را در قدرت ایجاد کند.

به عبارت دیگر تکرار محرک شدت تأثیر اولیه را کاهش می دهد.

جدول شماره ۱ میانگین قدرت و انحراف معیار آن را در هر مرحله نشان می دهد.

استرس‌های محیطی، شخصیت افراد و سایر عوامل نسبت داد.

افزایش قدرت عضله سه سر بازویی در مرحله دوم نسبت به مرحله اول مشابه تحقیقات Knott, Voss بوده است (۳ و ۴).

با مقایسه میانگینهای قدرت همان‌طور که در جدول شماره (۲) آمده است مشخص گردید که تنها بین میانگینهای قدرت در مرحله اول و چهارم و مراحل سوم و چهارم اختلاف معنی‌داری وجود ندارد و در سایر مراحل این تفاوت معنی‌دار مشاهده شد.

جدول شماره ۲- مقایسه میانگینهای قدرت عضلات در مراحل مختلف آزمایش

قدرت عضلات	اختلاف میانگین‌ها	خطای معیار	سطح معنی‌دار بودن	فاصله حدود اطمینان ۹۵ درصد		
				باند فوقانی	باند تحتانی	
۱	۲	-۴۲۷/۶۰۰*	۶۳/۲۲۰	/۰۰۰	-۵۶۶/۰۷۸	-۲۹۹/۱۲۲
	۳	-۱۸۵/۵۰۰	۸۰/۳۲۰	/۰۲۷	-۳۴۸/۷۳۰	-۲۲/۲۷۰
	۴	-۱۳۱/۸۰۰	۱۰۲/۲۳۸	/۲۰۶	-۳۳۹/۵۷۲	-۷۵/۹۷۲
۲	۱	۴۲۷/۶۰۰*	۶۳/۲۲۰	/۰۰۰	۲۹۹/۱۲۲	۵۵۵/۰۷۸
	۳	۲۴۲/۱۰۰*	۶۸/۹۴۵	/۰۰۱	۱۰۱/۹۸۸	۳۸۲/۲۱۲
	۴	۲۹۵/۸۰۰*	۸۲/۸۴۱	/۰۰۱	۱۲۷/۴۴۸	۴۶۴/۱۵۲
۳	۱	۱۸۵/۵۰۰*	۸۰/۳۲۰	/۰۲۷	۲۲/۲۷۰	۳۴۸/۷۳۰
	۲	-۲۴۲/۱۰۰*	۶۸/۹۴۵	/۰۰۱	-۳۸۲/۲۱۲	-۱۰۱/۹۸۸
	۴	۵۳/۷۰۰	۹۰/۲۰۹	/۵۵۶	-۱۲۹/۶۲۷	۲۳۷/۰۲۷
۴	۱	۱۳۱/۸۰۰	۱۰۲/۲۳۸	/۲۰۶	-۷۵/۹۲۷	۳۳۹/۵۷۲
	۲	-۲۹۵/۸۰۰*	۸۲/۸۴۱	/۰۰۱	۴۶۴/۱۵۲	-۱۲۷/۴۴۸
	۳	-۵۳/۷۰۰	۹۰/۲۰۹	/۵۵۶	-۲۳۷/۰۲۷	۱۲۹/۶۲۷

* اختلاف میانگینها در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار است.

MC Nair و Depledge هم در مقاله خود گزارش کردند که قدرت افراد مورد آزمایش با تشویق کلامی به میزان ۵٪ زیاد می‌شود (۲۰).

از سوی دیگر معنی‌دار نبودن اختلافات میان میانگینهای قدرت مرحله سوم و چهارم و حتی کاهش قدرت در این مرحله را Voss و Ionta تأکید کرده‌اند که استفاده مکرر از تن صدای بلند و قوی سبب به وجود آمدن موقعیتهای استرس‌زا برای افراد شده و استفاده مکرر از این دستورات بلند در افراد تطابق (آداپتاسیون) ایجاد می‌کند. آنها معتقدند که وقتی قرار است فردی با حداکثر تلاش خود فعالیت انجام دهد تن صدای

بحث

در این پژوهش مؤثر بودن شدت دستورات کلامی روی قدرت عضله سه سر بازویی مشابه نتایج به دست آمده در مطالعاتی است که در آنها ارتباط بین مسیرهای حرکتی و شنوایی به اثبات رسیده است (۱۰، ۱۲، ۱۴).

از سوی دیگر نتایج تحقیق ما مشابه نتایج بررسی Kent, Johanson نبود (۱۸) که می‌توان آن را به تفاوت جنسیت مورد بررسی، تعداد نمونه‌ها، جامعه آماری، فرهنگ، سن، تفاوت‌های فردی، شغل و حرفه افراد، محتوای دستورات کلامی، فقدان لحن و آهنگ دستورات کلامی،

در انقباضات ایزومتریک ناراحتی پس از ۱۰ ثانیه شروع شده و طی ۳۰ الی ۴۵ ثانیه بعدی خستگی شروع می‌شود (۲۶) در نتیجه افت قدرت در مرحله چهارم را نمی‌توان به خستگی نسبت داد.

از سوی دیگر بالا بردن اندام فوقانی به مدت ۴ دقیقه سبب کاهش جریان خون به علت وضعیت می‌گردد که این کاهش جریان خون می‌تواند سبب عدم کارایی مؤثر و مناسب عضله سه سر بازویی در آخرین مرحله آزمایش شود.

وجود کاهش شدت و معنی‌دار بودن اختلاف میانگینهای مرحله دوم و سوم و از طرفی افزایش قدرت و معنی‌دار بودن اختلاف میانگینهای اول و دوم نشان می‌دهد که یادگیری دلیل این تغییرات قدرت نبوده است (۲۷).

پیشنهادات

نتایج این تحقیق به علت کاهش تعداد نمونه‌ها فقط قابل تعمیم به جامعه دانشکده علوم توانبخشی علوم پزشکی ایران می‌باشد و قابل تعمیم به کل جامعه نیست بنابراین توصیه می‌شود در یک کار تحقیقاتی مشابه با شرایط این مطالعه تعداد نمونه افزایش داده شود. همچنین توصیه می‌شود همین کار روی جامعه مذکور انجام شود تا نتایج آن با نتایج تحقیق حاضر مقایسه گردد.

علاوه بر اینها پیشنهاد می‌شود در یک کار تحقیقاتی دیگر صوت از زیاد به کم و از کم به زیاد تغییر داده شود یا بجای تغییر شدت صوت، آهنگ صوت تغییر داده شود. همچنین این پژوهش را می‌توان روی سایر عضلات بدن نیز تکرار کرد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از اعضای هیئت علمی گروه شنوایی، گفتار درمانی و فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی بخصوص آقایان اکبری، رهبر، ملایری، سرکار خانم میلانی، جناب آقای دکتر گوهرپی، آقای امیری جناب آقای ترابی تشکر و قدردانی می‌شود.

درمانگر باید متعادل باشد تا پاسخ مطلوب به دست آید (۵).

Sechar, Rube هم گزارش کردند که قدرت در گروهی که انقباضات را با تشویق انجام می‌دادند کمتر از گروه بدون تشویق بود (۲۱).

نتایج مطالعه آنها پژوهش حاضر را تأیید می‌نماید. از آنجائیکه دامنه و حدود معیار موزیکی هر فردی متفاوت است، تفاوت‌های فردی می‌تواند معنی‌دار نبودن اثر تکرار محرک بر پاسخ حرکتی را توجیه نماید.

برای یک فرد تن صدای ملایم و آرام پاسخ حرکتی را افزایش می‌دهد و برای فردی دیگر تن صدای عصبانی و خشمگین سبب افزایش پاسخ حرکتی می‌گردد (۸).

شاید اگر آزمایش شونده می‌توانست چشم‌پوشی را به روی فرستنده پیام بدوزد تا گوش دادن وی حالت فعال بخود بگیرد پاسخ دیگری به محرکات صوتی می‌داد. یعنی علاوه بر ارتباطات کلامی، دستور مورد نظر با ارتباطات غیر کلامی هم همراه می‌شد (۲).

Ginet طی مطالعاتی نشان داد که زنان و مردان از آهنگهای صوتی متفاوتی استفاده می‌کنند (۲۲). شاید اگر دستورات کلامی با صوت یک خانم به شنوندگان اعمال می‌شد یا در آخرین مرحله لحن کلام تغییر می‌کرد نتیجه تحقیق متفاوت می‌شد.

از سوی دیگر فعالیتهای ذهنی طولانی مدت و کلیشه‌ای خستگی ایجاد می‌کند که سبب کاهش ظرفیت کاری، دیسترس و افزایش اضطراب، فقدان پذیرش، کاهش کیفیت کار و اشتباهات متعدد می‌شود.

خستگی ناشی از استرس فقط علت خستگی بیش از حد سیستم عصبی یا کم آمدن منابع انرژی عضلانی نیست بلکه طیف وسیعی شامل عوامل سایکولوژی، فیزیولوژی و بیوشیمیایی در آن دخیل است (۲۳، ۲۴ و ۲۵).

در این تحقیق وجود فاصله‌های استراحت یک دقیقه‌ای و کوتاه بودن زمان انقباض (۵ ثانیه) نشان دهنده عدم خستگی عضلانی است.

منابع

- 15- Davis CM., Beaton RD. Facilitatin and adaptation of the human quadricepsstretch reflex puoduced by auditory stimulation, J comp physiol Psychol; 1968; 66:483-487.
- 16- Pillard J. Reflexes et Regulations d'Origine Proprioceptive chezl'Homme. Paris, France, Librairie, Arnette, 1995, PP: 164-173.
- 17- Rossignols., Jones GM. Audio-spinal influence in man studiedby the H-reflex and its possible role on rhythmic Movements synchronized to sound, Electroencephalogr clin Neurophysiol; 1976; 41: 83-92.
- 18- Johansson CA., Kent BE., Shepard kf. Relationship between Verbalcommand volume and Magnitude of muscle contraction, physical therapy J; 1993; 63(8): 1260 –1265.
- 19- Rube N.,secher NH. Paradoxical influence of encouragement on muscleftatigue, Eur J Appl Physiol Occup physiol; 1981; 46(1):1-7.
- 20- Mc Nair PJ., Depledge J. Verbal encouragement: effects on maximum effort of voluntary muscle action, BrJS port Med; 1996; sep: 243-245.
- 21- Rub N., secher NH. Paradoxical influence of encouragement on muscleftatigue, Eur J Appl Physiol Occup physiol; 1981; 46(1):1-7.
- ۲۲- بهزاد - رحمتی، روان شناسی زنان، چاپ اول، تهران، انتشارات لادن، ۱۳۷۷: صفحه ۴۰.
- 23- Harris G.,Rollman G. the validity of experimental pain measures, pain ; 1983; 17: 369-376.
- 24- Pratt J., Abrams J., R A. Action centered inhibition: effects of distractors onmovement planing and execution, Human movement science; 1994; 13: 245-254.
- 25- sokolov EI., Belova E.V. Emotions and Heart disease 1st ed, Moscow, Mir publishers 1985, PP: 212.
- 26- David A.,Jones and Round J M. Skeletal muscle in health & disease , 1st ed, oxford road manchester, Manchester university press lippincott co, 1990, PP: 134-156.
- 27- Bandura A.,cervone D. self evaluate and self efficaey mechanisms governing the motivational effects of goal system, Journal of personality andsocial psychology; 1983; 5: 1017-1028.
- 1- Marry Ann Bruce., Barbara Bory: Frames of reference in psychologicaloccupational therapy, 2nd edition, London published by slackincorporated, 1987, PP:16–17.
- 2- Carol T.Tamparo., willbur ta Q.Lindh: Therapeutic Communication for health professional, 2nd ed, New york, Delmar co, 2000, PP: 40–45.
- 3- Knott M., Voss D. Proprioceptive Neuromuscular facilitation, 1st ed., New York .Ny. Hoeber Medical devision, harper know publishers INC, 1968, PP: 84-85.
- 4- Patricia E. Prudence D. Markos. Sullivan Clinical decision Making in therapeutic Exercise, 1st ed, massachusets, App leton & Langco, 1994, PP: 71
- 5- Voss D., Ionta M., Proprioceptive neuromuscular facilitation, First edition, Philadelphia, Haper and Row 1968, PP: 292-294
- 6- Davis Rc., Buchwald AM. Autonomic and muscular responses and their relation to simple stimuli, Psychological monographs;1995; 69:1-71
- 7- Davis RC ., Berry T. Gastrointestinal reactions to response contingent stimulation; Psychol Rep; 1964; 15: 95–113.
- 8- Umphred DA. Neurological Rehabilitation, fourth ed, london Mosby publishers, mosby stlouiss philadelphia sidney torento), 2001, PP: 100.
9. Rossignols. Startle responses recorded in the leg of man Electroencephalogram, clin Neurophysiol; 1975; 39: 389-397.
- 10- Buchwald JS. General features of nervous system organization, AM JPhys Med; 1967; 46: 121-128.
- 11- Buchwald JS. Extroceptive reflexes and movement, Am J phys Med, 1967: 46: 127.
- 12- Mc clean MD.,Sapirs. Some effects of aduitory stimulation on perioralmotor unit dischange and their implications for speech pouduction, J AcoustSoc Am; 1981; 69: 1452-1457.
- 13- Gogan P. the startle and orienting reactions in man: A study of their charecteristics and habituations, Brain Res; 1970; 18: 117-135.
- 14- Pal'tsev Ye., l,El'ner AM. Change in the functional state of the segmentalapparatus of the spinal cord under the influence of sound stimuli and its rolein voluntary movement, Biophysics; 1967; 12: 1219-1226.

EFFECT OF FLUCTUATIONS OF VERBAL COMMAND VOLUME ON MAGNITUDE OF MUSCLE CONTRACTION

**Sh. Noorizadeh Dehkordi, MSc*^I *S. Saraie Pour, BS*^{II} *S. Karimi, BS*^{II}

ABSTRACT

Loudness of verbal commands affect the Voluntary motor response. It seems the more intensity of verbal command, the more muscle contraction force. The purpose of this study was to investigate the hypothesized effect of verbal command loudness on magnitude of a resulting voluntary isometric contraction of triceps brachi muscle. Thirty five female subjects between ages of 18-30 performed four isometric contractions of the right triceps brachi muscle in response to fluctuations of verbal command in four stages with one-minute rest between stages. The muscle contraction force was measured at each stage by digital dynamometer. The intensity of verbal commands in four stages was 66, 88, 66, 88 decibels, respectively. Statistical analysis showed that increasing voice volume between first and second stage increased the muscle isometric force significantly ($P < 0.05$) and decreasing voice volume approximately 22 db between second and third stage had significant effect on muscle force. But increasing voice volume between third stage did not have any significant effect on muscle force. Therefore the verbal command repetitions caused decrease of the primary effect.

Key Words: 1) Acoustic stimulation 2) Muscle Contraction 3) Exercise therapy 4) verbal Command

This article is the summary of the thesis of S. Saraiepour MS and S. Karim, MS under supervision of Sh. Noorizadeh, MSc, 2001, Also is presented in 13 th congress of physiotherapy in Tehran, 2002.

*I) MSc in physiotherapy, Instructor of school of Rehabilitation, Mohseni sq, Shah Nazari Ave, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran, Iran. (*Corresponding author).*

II) BS in physiotherapy.