

فراوانی ناهنجاری‌های اسکلتی در دانشجویان

علیرضا راهبر کهخاژاله^۱، سید صدرالدین شجاع‌الدین^۲

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۱۲/۱۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۲/۲

۱. مربی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی زاهدان، دانشکده تربیت بدنی

۲. استادیار تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی

افزار SPSS-11 نشان داد که ۸۲/۱ درصد از دانشجویان دارای ناهنجاری بودند که از این میان ناهنجاری کمرگود با ۶۵/۹ درصد، کف پای صاف با ۵۸/۵ درصد، شست کج با ۵۶/۹ درصد و شکم برآمده با ۵۴/۵ درصد بیشترین فراوانی را به خود اختصاص دادند و کمترین میزان فراوانی مربوط به ناهنجاری لگن مایل با ۴/۱ درصد و پشت صاف با ۵/۷ درصد بود. تنها ۱۷/۹ درصد جامعه تحقیق به هیچ‌گونه عارضه‌ای مبتلا نبودند.

کشیدگی رباطها و عضلات در ناحیه کمری، برداشتن اشیاء سنگین و هم چنین عادات غلط حرکتی، کفش‌های نامناسب و پاشنه بلند می‌توانند سبب بروز عارضه کمرگود گردند. هم‌چنین در خصوص ناهنجاری‌های کف پای صاف و شست کج نیز می‌توان به این نکته اشاره داشت که سنگینی وزن و عدم استفاده از کفش‌های استاندارد می‌تواند از جمله علل اصلی بروز این عارضه باشند. [م ت ع پ ز، ۱۳(۲): ۴۹]

References

1. Zukotynski K, Grant FD, Curtis C, et al. Skeletal scintigraphy in pediatric sports medicine. *AJR Am J Roentgenol* 2010; 195(5): 1212-9.
2. Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, et al. American college of sports medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc* 2007; 39(10): 1867-82.
3. Connolly LP, Drubach LA, Connolly SA and Treves ST. Young athletes with low back pain: skeletal scintigraphy of conditions other than pars interarticularis stress. *Clin Nucl Med* 2004; 29(11): 689-93.

هدف برنامه‌های اصلاحی (corrective programs) به‌ویژه در سطح دانشگاه و جوانان مشتمل بر شناسایی، آموزش، پیشگیری و بهبود و اصلاح ناهنجاری‌ها می‌باشد. در این راستا شناسایی و آموزش وضعیت صحیح به افراد از گام‌های نخستین هر برنامه اصلاحی می‌باشد. حرکات اصلاحی (corrective exercises) به‌عنوان یکی از مهم‌ترین شاخه‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی با شناسایی تغییر شکل‌های غیرطبیعی و سپس آموزش، پیشگیری و درمان این تغییرات غیرطبیعی می‌تواند نقش موثری بر سلامت جسم و روح افراد جامعه ایفاء نماید.^۲ پیامد ناهنجاری‌های اسکلتی خستگی عضلانی و عمومی، تغییر شکل مفاصل، کوتاهی و کشیدگی رباطها، فشارهای غیرطبیعی بر مینسک‌ها و دیسک‌ها، کوتاهی و شلی عضلات، برهم خوردن تعادل بیومکانیکی، کاهش چابکی، قدرت عضلانی و سایر عناصر آمادگی جسمانی، اختلالات قلبی-عروقی، کاهش حجم تنفسی، عدم حضور کامل فرد در جامعه می‌باشد.^۳

این پژوهش با هدف بررسی شیوع ناهنجاری‌های اسکلتی در دانشجویان طراحی گردیده است. نمونه‌های پژوهش را ۱۲۳ نفر از دانشجویان با میانگین قد ۱۷۵/۲ سانتیمتر و میانگین وزن ۷۰/۹ کیلوگرم و میانگین سن ۲۲/۹ سال تشکیل می‌دادند که به روش تصادفی خوشه‌ای از میان ۵۱۱۸ دانشجوی دانشکده‌های مختلف انتخاب شدند و پس از جلسه توجیهی پرسشنامه مربوط به عادات روزانه و ناهنجاری‌های اسکلتی و انجام فعالیت‌های ورزشی را تکمیل کردند سپس با استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری مانند متر، ترازو، صفحه شطرنجی، دوربین دیجیتال، جعبه آینه، کولیس و گونیامتر ناهنجاری‌های آنان مورد سنجش قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم

Please cite this article as: Rahbarkahhajale Alireza, Shojaodin Sadr.S. Frequency of skeletal disorders in students. *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)*2001; 13(2): 49.