

مقاله < همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی > مقایسه تاثیرات تمرینات مکنزی، ماساژورفلکسولوژی کف پا بردرد و ناتوانی مردان مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکال

**صادر گواهی نمایه سازی**  
**من نویسنده این مقاله هستم**  
 استخراج به نرم افزارهای پژوهشی:  
 دریافت BibTex  
 لینک ثابت به این مقاله: <https://civilica.com/doc/463027>  
 شناسه ملی سند علمی: PESSCONF\_01\_001  
 تاریخ نمایه سازی: ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۵

**مقایسه تاثیرات تمرینات مکنزی، ماساژورفلکسولوژی کف پا بردرد و ناتوانی مردان مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکال**

محل انتشار: همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی  
 سال انتشار: ۱۳۹۴  
 زبان: فارسی  
 نوع سند: مقاله کنفرانسی  
 مشاهده: ۵۸۰  
 قابل این مقاله در ۱۶ صفحه با فرمت PDF قابل دریافت می باشد  
 دریافت فایل کامل مقاله

**چکیده مقاله:**

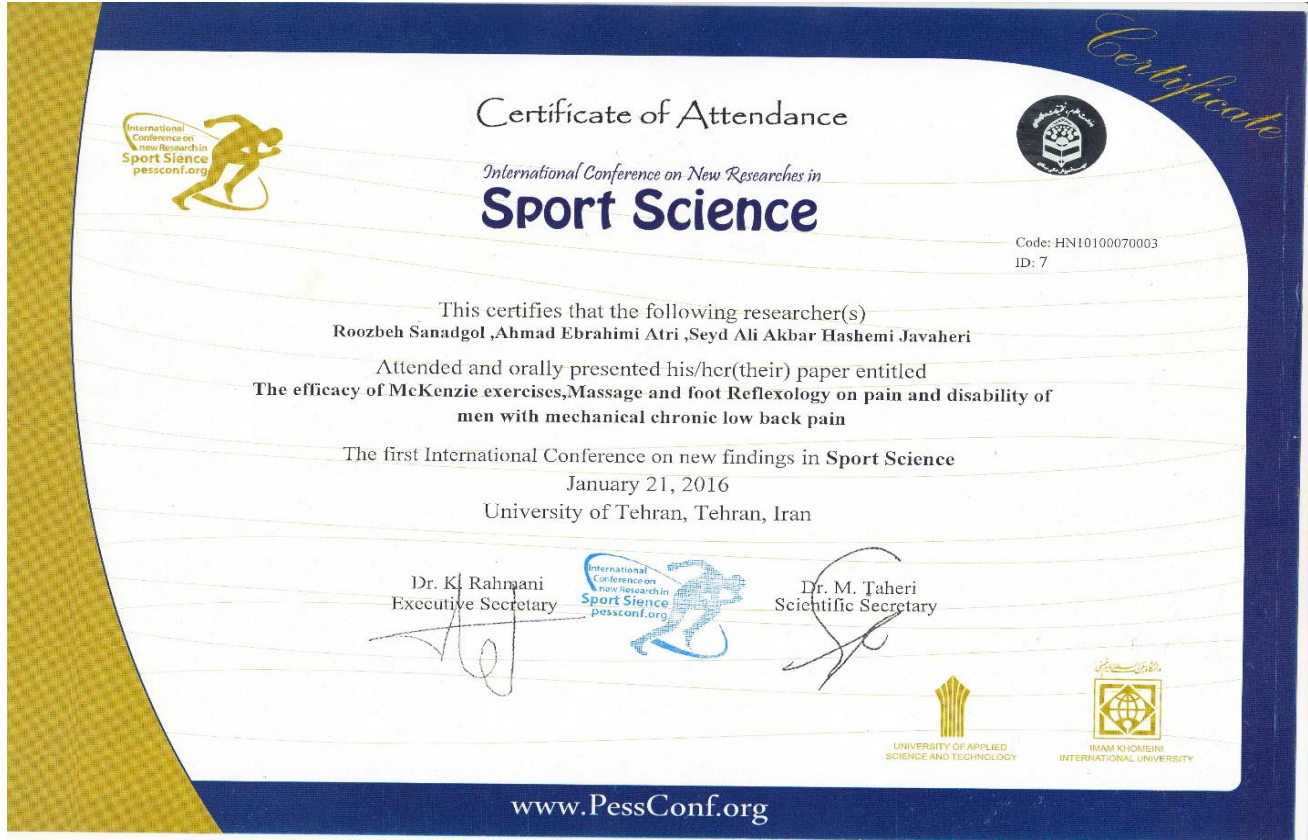
امروزه بیش از ۸۰ درصد مردم کمردرد را حداقل برای یکبار در زندگی خود تجربه می کنند از آنجا که اکثر این بیماران مایلند برای درمان خود به روشهای غیرتجاری و غیردروسی و همچنین بررسیهای انجام شده بر مطالعات گذشته بعضی از محققان پیشین لازم و ضروری به نظر می رسد که مقایسه ای بین هر سه روش یاد شده انجام گیرد تا مشخص شود کدام روش بر بهبودی و میزان کاهش کمردردهای مزمن موثرتر می باشد به این منظور ۴۰ فرد مبتلا به کمردرد مزمن از بین مراجعه کنندگان به مرکز توان بخشی هلال احمر مشهد در این تحقیق شرکت داده شدند اطلاعات با استفاده از پرسشنامه درد مک گیل و ناتوانی عملکردی اوسوستری جمع اوری شد سه پروتکل مکنزی، ماساژ و رفلکسولوژی بطور معناداری موجب کاهش درد و بهبود عملکرد شدند  $p < 0.001$  اما هیچ کدام بطور معناداری دارای برتری نسبت به دیگر روشها نبودند بر اساس نتایج و مقادیر احتمالی بدست آمده تفاوتی در میان تاثیر این سه روش بردرد و عملکرد وجود ندارد و هر سه درمقایسه با گروه کنترل باعث کاهش درد و بهبود عملکرد شده اند بنابراین میتوان نتیجه گرفت که هر سه روش تا حدود بسیار زیاد اثری مشابه بردرد و عملکرد دارند

**نحوه استناد به مقاله:**

در صورتی که می خواهید در اثر پژوهشی خود به این مقاله ارجاع دهید، به سادگی می توانید از عبارت زیر در بخش منابع و مراجع استفاده نمایید:  
 سندگل، روزبه و ابراهیمی عطری، احمد و هاشمی جواهری، سیدعلی اکبر ۱۳۹۴. مقایسه تاثیرات تمرینات مکنزی، ماساژورفلکسولوژی کف پا بردرد و ناتوانی مردان مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکال. همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی-تهران. <https://civilica.com/doc/463027>

در داخل متن نیز هر جا که به عبارت و یا دستاوردی از این مقاله اشاره شود پس از ذکر مطلب، در داخل پارانتز، مشخصات زیر نوشته می شود.  
 برای بار اول: (۱۳۹۴، سندگل، روزبه، احمد ابراهیمی عطری و سیدعلی اکبر هاشمی جواهری)  
 برای بار دوم به بعد: (سندگل، ابراهیمی عطری و هاشمی جواهری)  
 برای آشنایی کامل با نحوه مرجع نویسی لطفا بخش راهنمای سیویلیکا (مرجع دهی) را ملاحظه نمایید.

**کلیدواژه ها:** حرکت درمانی، مکنزی، رفلکسولوژی، ماساژ، کمردرد مزمن، مک گیل، اوسوستری





# علوم ورزشی

همایش بین‌المللی یافته‌های نوین پژوهشی در

the International  
Conference  
in New Research of  
Sport Science

**محورها:**

- مدیریت و برنامه ریزی در تربیت بدنی
- فیزیولوژی ورزشی
- تغذیه ورزشی و مکمل ها در ورزش
- حرکات اصلاحی و آسیب شناسی
- روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی
- جامعه شناسی ورزشی
- اقتصاد و نوآوری در ورزش
- ورزش همگانی و قهرمانی
- متابولیسم و سازگاری در ورزش
- فناوری و مهندسی در ورزش
- اختلالات اسکلتی و عضلانی و مشکلات ناشی از آن در ورزش
- و سایر موضوعات مرتبط با علوم ورزشی

WWW.PESSCONF.ORG

