يلّا، وآخرون، 2024POHأوجوكوو، شيديبيبل بيت

(EMG) تقييم تمارين شدّ عضلات البطن باستخدام تخطيط كهربية العضلات

الهدف

لتقييم الاختلافات في نشاط (EMG) استخدمت الدراسة التغذية الراجعة الحيوية وتخطيط كهربية العضلات أثناء تمارين **(TrA)** و**العضلة المستعرضة البطنية (RA)** عضلات البطن، بما في ذلك **العضلة المستقيمة البطنية** في أوضاع جسم مختلفة (ABE) شدّ عضلات البطن.

النتائج

وجدت الدراسة أن **أفضل وضع لأداء تمارين شدّ عضلات البطن هو وضعية الوقوف** لتحقيق أفضل النتائج.

المشاركون والباحثون

شارك في الدراسة **25 مريضة من النساء**.

أجريت الدراسة من قبل:

- **شيديبيبل بيترونيلّا أوجوكوو** و**أماراشي بليسنج إيزي**، قسم إعادة التأهيل الطبي، كلية العلوم الصحية والتكنولوجيا، كلية الطب، جامعة نيجيريا، إينوجو، نيجيريا.
- **إيبيفوبارا أَيُولا أَيِغبوسي**، قسم العلاج الطبيعي، كلية الطب، جامعة لاغوس، نيجيريا.
- **إفيما بليسنج نوسو**، قسم إعادة التأهيل الطبي، كلية العلوم الصحية والتكنولوجيا، كلية الطب، جامعة نامدي أزيكيوي، أوكا، نيجيريا.
- **ستيفن صنداي إدي**، قسم إعادة التأهيل الطبي، كلية العلوم الصحية والتكنولوجيا، كلية الطب، جامعة نيجيريا، ومدرسة علوم الرياضة والصحة، كلية الصحة والرفاهية، جامعة سنترال لانكشاير، بريستون، المملكة المتحدة.

المنهجية

في **(SEMG)** باستخدام **تخطيط كهربية العضلات السطحي TrA**و **RA** تم تقييم النشاط الكهربائي لكل من عضلات **25 امرأة تعاني من السمنة** أثناء أداء تمارين شدّ عضلات البطن في **أربعة أوضاع مختلفة**:

1. **(crook lying) الاستلقاء مع ثني الركبتين**
2. **(side lying) الاستلقاء الجانبي**
3. **(standing) الوقوف**
4. **(sitting) الجلوس**

استغرقت كل تجربة **خمس ثوانٍ** مع **فترة راحة لمدة ساعة** بين كل تجربة.

جهاز Verity Medical، باستخدام **نظام جمع البيانات من** (EMG) تم تسجيل إشارات تخطيط كهربية العضلات **NeuroTrac (Verity Medical)** **وبرنامج NeuroTrac Myoplus 2**.

يمكن العثور على الملخص الكامل عبر الرابط التالي:
🔗 الرابط للدراسة