

**Ojukwu, Chidiebele Petronilla, et al., 2024**

### **Valutazione degli esercizi di stabilizzazione addominale mediante EMG**

**Obiettivo** Lo studio ha utilizzato il biofeedback e l'elettromiografia (EMG) per valutare le variazioni nell'attività muscolare dei muscoli Retto Addominale (RA) e Trasverso dell'Addome (TrA) durante gli esercizi di stabilizzazione addominale (ABE) in diverse posizioni del corpo.

**Risultati** Lo studio ha rilevato che per ottenere i migliori risultati, gli esercizi di stabilizzazione addominale devono essere eseguiti in posizione eretta.

**Partecipanti e ricercatori** Venticinque pazienti di sesso femminile hanno partecipato allo studio.

I ricercatori erano Chidiebele Petronilla Ojukwu e Amarachi Blessing Eze del Dipartimento di Riabilitazione Medica, Facoltà di Scienze della Salute e Tecnologia, Università della Nigeria, Enugu, Nigeria; Ibifubara Ayoola Aiyegbusi, Dipartimento di Fisioterapia, Università di Lagos, Nigeria; Ifeoma Blessing Nwosu, Dipartimento di Riabilitazione Medica, Università Nnamdi Azikiwe, Awka, Nigeria; e Stephen Sunday Ede, Dipartimento di Riabilitazione Medica, Università della Nigeria e School of Sport and Health Sciences, Università del Central Lancashire, Preston, Regno Unito.

**Metodi** L'attività elettrica dei componenti dei muscoli RA e TrA è stata valutata rispettivamente su 25 donne obese tramite elettromiografia di superficie (SEMG) durante gli ABE in quattro diverse posizioni del corpo (distesa, laterale, in piedi e seduta). Ogni prova è durata cinque secondi, con un'ora di riposo tra le prove.

Le attività dei segnali di input EMG sono state registrate utilizzando un sistema di raccolta dati di Verity Medical, NeuroTrac Myoplus 2, e utilizzando il software NeuroTrac (Verity Medical).

Il riassunto completo può essere trovato su

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859224000238>