

Ojukwu, Chidiebele Petronilla, et al., 2024

EMG Kullanılarak Karın Germe Egzersizlerinin Değerlendirilmesi

Amaç Bu çalışma, farklı vücut pozisyonlarındaki karın germe egzersizleri (ABE) sırasında Rectus Abdominis (RA) ve Transversus Abdominis (TrA) kaslarının aktivitesindeki değişiklikleri değerlendirmek için biofeedback ve elektromiyografi (EMG) kullandı.

Sonuçlar Çalışma, en iyi sonuçların ayakta yapılan karın germe egzersizleri ile elde edildiğini göstermiştir.

Katılımcılar ve Araştırmacılar Çalışmaya yirmi beş kadın hasta katılmıştır.

Araştırmacılar, Chidiebele Petronilla Ojukwu ve Amarachi Blessing Eze, Nijerya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri ve Teknolojisi Fakültesi, Tıbbi Rehabilitasyon Bölümü'nden; Ibifubara Ayoola Aiyegbusi, Lagos Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoterapi Bölümü'nden; Ifeoma Blessing Nwosu, Nnamdi Azikiwe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri ve Teknoloji Fakültesi'nden; ve Stephen Sunday Ede, Nijerya Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Central Lancashire Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden, İngiltere.

Yöntemler RA ve TrA kaslarının her iki bileşeninin elektriksel aktiviteleri, karın germe egzersizleri (ABE) sırasında, dört farklı vücut pozisyonunda (sırtüstü yatma, yan yatma, ayakta durma ve oturma) 25 obez kadında yüzeysel elektromiyografi (SEMG) ile değerlendirildi. Her deneme beş saniye sürdü ve denemeler arasında bir saat dinlenme süresi verildi.

EMG sinyalleri, Verity Medical'den bir veri toplama sistemi olan NeuroTrac Myoplus 2 ve NeuroTrac yazılımı (Verity Medical) kullanılarak kaydedildi.

Tam özet şu adreste bulunabilir:

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