

Gabel, Charles P, Jason Osborne, and B. Burkett (2015) Abstract

Kadrise Rehabilitasyonu, Aktivasyon ve Yoğunluk

Amaç

Araştırma, 'Slacklining'in kadrise rehabilitasyonu, aktivasyonu ve yoğunluğu üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladı ve egzersiz test denemeleri kullanıldı. Slacklining etkinliği, "gerilmiş bir bant üzerinde ayakta dururken veya hareket ederken dengeyi koruma eylemi" olarak tanımlanır.

Sonuçlar

Çalışmanın ana bulguları, slacklining'in, dizin akut yaralanma aşamasında rehabilitasyon için bir egzersiz olarak, geleneksel açık zincir ve kapalı zincir egzersizlerinden daha yüksek düzeyde kadrise aktivasyonu elde edilmesini sağladığını göstermiştir.

Bu aktivasyon düzeyi, yaralı birey tarafından daha düşük bir algılanan çaba seviyesinde elde edilir. Dolayısıyla, bu etkinlik, önemli ölçüde azaltılmış algılanan çabayla önemli ölçüde artmış kadrise aktivasyonu sağlar.

Önceki araştırmalar, kapalı zincir egzersizlerinin, adım kaldırma ve tek taraflı bacak pressisi gibi, en yüksek kadrise aktivasyon düzeylerine sahip olduğunu, düz bacak kaldırma egzersizinin ise açık zincir egzersizleri için en yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Slacklining'in kullanımı, hem açık hem de kapalı zincir aktivitelerinin optimal yönlerini topladığı görülen bileşik zincir egzersizini sağlar.

Katılımcılar ve Araştırmacılar

Fizyoterapi poliklinik ayarından alınan 49 katılımcı vardı; yaş aralığı 13-72 yıl (yüzde 57 kadın). Dahil edilme kriterleri, son iki hafta içinde meydana gelen bir diz yaralanmasıydı. Hariç tutma kriterleri, kırıklar gibi kırmızı bayrak işaretleri ve 13 yaş altındaki bireylerdir.

Araştırmacılar, Charles Gabel ve Brendan Burkett, Bilim, Sağlık, Eğitim ve Mühendislik Fakültesi, Sunshine Coast Üniversitesi, Queensland, Avustralya; ve Jason Osborne, Eğitim ve Danışmanlık Psikolojisi, Louisville Üniversitesi, Kentucky, ABD.

Yöntemler

Katılımcılar her egzersiz için iki aşinalık denemesi yapmaya izin verildi ve ardından her egzersizi üç kez tekrarladılar. Beş egzersiz tüm katılımcılar tarafından aynı sırada gerçekleştirildi. Medyan puan, cilt üzerine monte edilmiş elektromiyografi (EMG) elektrotları kullanarak bir NeuroTrac Myoplus (Verity Medical) dijital çıktısından kaydedildi.

Bu sistem, katılımcıya hem sesli hem de görsel geri bildirim sağladı ve dijital çıktının kaydedilmesini kolaylaştırdı. Terapist tarafından egzersiz sırasında aktif bir teşvik

sağlanmadı, yalnızca başlangıçta tanımlanan talimatlar ve EMG çift çıktıları yoluyla. Her farklı egzersiz arasında bir dakikalık bir ara verildi. Her aktivite türü (iç aralık kadrise, düz bacak kaldırma, adım yukarı, adım aşağı ve slackline) içinde denek değişkeni olarak tekrar ölçüm varyans analizi (RMANOVA) gerçekleştirildi.

Bu özet <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.007> adresinde bulunabilir.