

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر مکمل دهی زنجبیل به همراه تمرینات مقاومتی منتخب بر میزان درد زانو و قدرت عضلات چهارسر ران مردان مبتلا به دردهای زانو انجام شد.

روش: پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و بصورت میدانی انجام شد. تعداد نمونه آماری پژوهش برابر ۳۰ نفر از مردان واجد شرایط که درد زانو داشته اند، تعیین شد، برای تقسیم کل گروه نمونه (۳۰ نفر) به دو گروه (۱۵ نفری) شامل گروه تمرین مقاومتی و مصرف مکمل به همراه تمرین مقاومتی به روش تصادفی ساده انجام شد. آزمودنی ها با میانگین دامنه سنی $53/20 \pm 5/59$ سال و شاخص توده بدن $25/88 \pm 1/68$ کیلوگرم/مترمربع بودند. تمرینات زنجیره بسته به مدت ۴ هفته و ۴ روز در هفته انجام شد، همچنین روزانه ۴ وعده به مقدار ۲۵۰ میلی گرم الی ۱ گرم پودر زنجبیل را به شکل کپسول مصرف کردند. از هر دو گروه قبل و بعد از ۴ هفته دوره تمرینی اندازه گیری های میزان درد زانو و قدرت عضلانی گرفته شد. اندازه گیری میزان درد توسط پرسشنامه VAS و اندازه گیری قدرت عضلانی توسط دینانومتر صورت گرفت. از روش آماری t وابسته و t مستقل برای تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

نتایج: نتایج پژوهش حاضر در هر دو گروه تمرینی در میزان درد کاهش معنی داری داشت. اما در گروه تمرین مقاومتی به همراه مکمل زنجبیل این کاهش بیشتر از گروه تمرین مقاومتی بود. در شاخص قدرت عضلانی چهارسر پای راست و چپ در هر دو گروه افزایش معنی دار ایجاد شد ($P < 0/05$). که این افزایش به نفع گروه تمرین مقاومتی به همراه مکمل زنجبیل بود. بین دو گروه تفاوت معنی داری در قدرت عضلانی چهارسر ران ایجاد شد، اما تفاوت معنی داری بین دو گروه در شاخص درد ایجاد نشد ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان گفت یک دوره مصرف مکمل زنجبیل به همراه تمرین مقاومتی می تواند موجب کاهش بیشتر درد زانو و افزایش بیشتر قدرت عضلانی چهار سر ران نسبت به تمرین مقاومتی به تنهایی شود.

کلیدواژه: زانو درد-تمرین مقاومتی-مکمل زنجبیل-قدرت عضلانی چهار سر ران.