

تأثیر خستگی عملکردی ویژه فوتبال بر کینماتیک مفاصل ران و زانو در طول فرود بازیکنان حرفه‌ای

سعید ایمانی‌زاده^۱، منصور صاحب‌المانی^۲، محمدتقی امیری خراسانی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
- ۲- دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان
- ۳- استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۱۰/۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۷/۲

چکیده

هدف این تحقیق، بررسی اثر خستگی عملکردی ویژه فوتبال در هنگام فرود بر زوایای مفاصل ران و زانو در بین بازیکنان حرفه‌ای است. ۱۵ بازیکن فوتبال باشگاهی شهر کرمان با حداقل دو سال سابقه فعالیت باشگاهی به صورت تصادفی انتخاب شدند. جهت ارزیابی کینماتیک اندام تحتانی بعد از پرش و ضربه سر زدن ویژه فوتبال از سه دوربین ۵۰ هرتزی استفاده شد. به منظور ایجاد خستگی در آزمودنی‌ها از پروتکل عملکردی شبیه‌ساز ویژه فوتبال بنگسبو استفاده شد و تحلیل کینماتیکی فیلم‌های ثبت شده با استفاده از نرم‌افزار Quintic sport V21 انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی و آزمون تی زوجی در سطح معنی‌داری $\alpha=0.05$ استفاده شد. نتایج نشان داد که خستگی عملکردی بر زوایای ران و زانو در صحفات ساجیتال و فرونتال در طول مرحله فرود تأثیرگذار است؛ به‌طوری‌که باعث کاهش زوایای فلکشن ران و زانو و نیز افزایش زاویه واروس زانو در لحظه تماس پا با زمین شد. با توجه به نتایج، در هنگام خستگی، آزمودنی‌ها با کاهش زاویه فلکشن ران و زانو، با وضعیت صاف‌تری فرود آمدند. و خستگی به طور درخور توجهی سبب کاهش توانایی کنترل وضعیت اندام تحتانی در بازیکنان حرفه‌ای فوتبال در هنگام فرود شد.

واژه‌های کلیدی: کینماتیک ران و زانو، آسیب زانو، خستگی عملکردی، پرش و ضربه سر زدن ویژه فوتبال.

Effect of Soccer Specific Functional Fatigue On hip and knee Joints Kinematics In professional players during Landing

Imanizadeh. S.¹., Sahebozamani. M.²., Amirikhorasani. M. T.³

1- (Ms.D.)

2- Sahebozamani. M., (Ph.D.) University Of Shahid Bahonar Kerman

3- Amirikhorasani. M. T., (Ph.D.) University Of Shahid Bahonar Kerman

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of soccer specific functional fatigue on hip and knee joints angles during landing in professional players. 15 soccer players with at least 2 years experience in Kerman soccer clubs were selected randomly. To evaluate the lower extremity kinematics following jumping and soccer specific- heading, three cameras (with 50Hz) were used. To cause fatigue in subjects, specific functional protocol similar to specific bangsbo soccer was used and Quantic sport v21 soft ware was administrated for kinematic analysis of the recorded films. To statistical analyzing of data, descriptive statistical methods, and paired-t test were administrated at $\alpha=0.05$. Finding revealed that hip and knee angles in sagittal and frontal plane in landing is influenced by functional fatigue. This results has been reducing knee and hip flexion angles and increased varus in knee joint. Results demonstrated a more erect landing posture due to a decrease in hip and knee flexion angles in the post fatigue condition. However, functional fatigue significantly decrease lower extremity control ability in male soccer player during landing.

Keyword: hip and knee kinematics, knee injury, functional fatigue, jumping and soccer specific- heading

مقدمه

فوتبال ورزشی رایج با علاقه‌مندان و بازیکنان بسیار در سراسر جهان است؛ به طوری که در حدود ۲۰۰ میلیون بازیکن فوتبال در سراسر جهان مشغول به بازی هستند (۱). همچنین فعالیت ورزشی شدید با شیوع آسیب نسبتاً زیاد همراه است. باهر و همکاران گزارش کردند بیشتر آسیب‌های حاد در ورزش در اندام تحتانی و به‌ویژه در زانو و مچ پا رخ می‌دهد (۲). مفصل زانو به دلیل کمبود لایه‌های حمایت کننده، عدم تعادل بین قدرت عضلات اطراف آن، و نیز ارتباط ضعیف استخوان‌های آن با هم و درگیری زیاد این مفصل در فوتبال معمولاً در معرض آسیب‌های شدید است (۳). آسیب زانو می‌تواند پیامدهای منفی داشته باشد؛ از جمله آرتروز، تخریب سطوح مفصلی، مینیسک و بی‌ثباتی عملکردی که در نهایت به کاهش سطح فعالیت افراد منجر می‌شود (۴). با توجه به مستندات موجود، بیشتر تحقیقات به دنبال تعیین ارتباط مستقیم بین عوامل خطرزا و الگوهای بیومکانیک حرکت بوده‌اند (۵).

مکانیک نادرست در حین مانورهای عملکردی در ورزش، همچون فرود و برش از عوامل افزایش نیرو و آسیب زانو به‌ویژه لیگامنت صلیبی قدامی گزارش شده است (۶) که هنگامی که با حرکات غیرمنتظره ترکیب شود، کنترل عصبی-عضلانی و پارامترهای حرکت را بیشتر دگرگون می‌کند (۷). پرش فرود نوعی فعالیت حرکتی رایج روزانه است و همچنین بسیاری از ورزشکاران این فعالیت را در طول مسابقه و تمرین اجرا می‌کنند (۸) که می‌تواند زانو را در موقعیت آسیب‌پذیری قرار دهد. اجرای فرود بد در فعالیت‌های ورزشی اغلب یکی از سازوکارهای رایج در آسیب‌اندام تحتانی است (۹). منظور از فرود بد کنترل ناکافی اندام تحتانی است که نتیجه آن چرخش زانو یا سقوط کردن است که ممکن است باعث کشیدگی ساختار بافت نرم و آسیب زانو شود که در نهایت به ازدستدادن مدت زمان زیادی از مشارکت در بازی منجر می‌شود (۱۰). ارتباط بین مکانیک زانو و به‌هم‌فسرده‌گی مفصل به‌علت نیروهای خارجی و تنفس به‌واسطه بافت‌های نرم معیاری برای عملکرد طبیعی مفصل است (۱۱). بدون فشرده‌گی مفصل، حرکت نسبی سطوح مفصلی می‌تواند تنفس شدیدی بر لیگامنت‌های حمایت‌کننده و نیروهای برشی روی مینیسک وارد کند (۱۲)؛ بنابراین، توانایی عضلات برای ایجاد تنفس در پاسخ به ضربه ناشی از فرود اهمیت دارد و عواملی که این توانایی عضلات را کاهش می‌دهند ممکن است منجر به برهم‌خوردان عملکرد طبیعی زانو منجر شوند (۱۳).

خستگی از عواملی است که با کاهش عملکرد عصبی-عضلانی همچون ثبات مفصل و زمان واکنش، نقش ویژه‌ای در رفتار مکانیکی و فعالیت عصبی-عضلانی عضلات اطراف زانو در هنگام فرود دارد (۱۴، ۱۵). به‌دلیل ماهیت سرعتی فوتبال، در هنگام خستگی کنترل حرکات سریع (پرش‌ها و فرود، حرکات چرخشی، دویدن سریع) به‌شدت به کیفیت اطلاعات آوران در سیستم حسی پیکری وابسته است (۱۶). اگر در طول چنین فعالیت‌هایی پایدارکننده‌های ایستا (لیگامنت) و پویای (عضلات) مفاصل نتوانند به درستی ثبات مفصل را برقرار کنند مفصل صدمه خواهد دید (۱۷).

1. Compression

به هر حال، خستگی با کاهش عملکرد عصبی-عضلانی، ثبات مفصل و زمان واکنش نقش ویژه‌ای در رفتار مکانیکی و فعالیت عصبی-عضلانی عضلات اطراف زانو در هنگام فرود دارد (۱۴، ۱۵). در این میان، جهت بررسی اثر خستگی بر سازوکار فرود بعد از عمل پرش، از تکنیک‌های مختلفی برای خسته‌کردن بدن و اندام‌ها به‌ویژه اندام تحتانی استفاده شده است (۱۹) که شامل انقباضات ایزوکیتیک، تمرین مقاومتی (۲۰، ۲۱)، تمرین با دوچرخه (۲۰)، دویدن آهسته روی تریدمیل است (۲۲). تأثیر این روش‌های خستگی را بر روی چندین فعالیت عملکردی همچون: فرود دوپا، فرود یک پا، پرش استپ دوپا، مورد ارزیابی قرار دادند. به طور کلی، در این پروتکل‌های خستگی از جمله پروتکل ایزوکیتیک، حرکات انجام‌شده جزء زنجیره حرکتی باز محسوب می‌شوند. در ضمن گروه‌های عضلانی و حرکت مفاصل در این پروتکل‌ها به صورت مجزا اجرا می‌شود. بنابراین توانایی تعمیم این مطالعات به تمرینات ورزشی و رقابت‌ها بحث‌برانگیز است. برخی محققان همچون جیمز و همکاران (۲۰۱۰)، ارتیز و همکاران (۲۰۱۰) از پروتکل خستگی با حرکات تکراری یا تکلیف‌های مکرر استفاده کرده‌اند (۲۳). این روش‌ها روش‌های استاندارد شده‌ای در زمینه پروتکل‌های خستگی به حساب می‌آیند، اما این‌گونه پروتکل‌ها عملکردی نیستند و شباهتی با نوع ورزش و مسابقات ندارند (۲۴).

با وجود اینکه اثر خستگی بر اندام تحتانی در هنگام فرود مستند شده است، بیشتر مطالعات از پروتکل‌های غیرمرتبه با تمرینات ورزشی و مسابقات جهت بررسی اثر خستگی بر وضعیت مفاصل اندام تحتانی استفاده کرده‌اند؛ مثلاً لوکی و همکاران (۲۰۱۱) از پروتکل خستگی اکسیدانتیو خطی آهسته^۱ (SLO) روی تریدمیل و خستگی عملکردی کوتاه‌مدت چابکی و سانتا و همکاران (۲۰۰۸) از پروتکل خستگی ۶۰ دقیقه دو رفت و برگشت استفاده کردند (۶، ۲۵). سؤالی که مطرح می‌شود این است که آیا اعمال خستگی عملکردی ویژه فوتبال موجب تغییرات کینماتیکی مفصل ران و زانو در هنگام فرود بهمنزله عامل خطرزا در زانو بازیکنان فوتبال است؟ بنابراین هدف تحقیق حاضر، بررسی تأثیر خستگی عملکردی ویژه فوتبال بر کینماتیک اندام تحتانی در هنگام فرود است.

روش‌شناسی

روش انجام تحقیق از نوع نیمه‌تجربی و از نوع کاربردی بود. متغیر مستقل خستگی عملکردی ویژه فوتبال بود و تأثیر آن بر زاویه فلکشن ران و زانو در صفحه ساجیتال و تغییرات زانو (زوایای والگوس و واروس) در صفحه فرونتال در بازیکنان فوتبال تحت بررسی قرار گرفت. جامعه آماری پژوهش را کلیه بازیکنان امید و بزرگسال فوتبال باشگاهی شهر کرمان تشکیل دادند که حداقل دوسال سابقه فعالیت باشگاهی داشتند. از میان آنها تعداد ۱۵ نفر با میانگین سنی ۱۰۶ ± ۲۲ به شیوه نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. مشارکت کنندگان فعالیت بدنی منظم داشتند و براساس تاریخچه پزشکی، هیچ‌گونه سابقه پزشکی در آسیب اندام تحتانی مانند

1. Slow Lianer Oxidative

آسیب لیگامنت صلیبی قدامی (ACL) و جراحی اندام تحتانی در سه سال گذشته، ناتوانی عصبی، آسیب مزمن و حاد اندام تحتانی، و نیاز به مراجعه پزشکی یا بستری شدن نداشتند (۲۶، ۲۷).

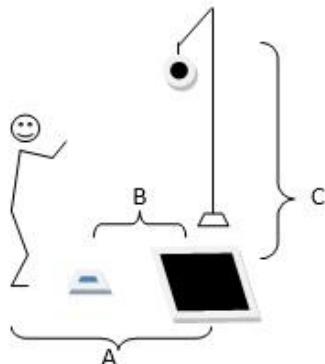
ابتدا اندازه‌گیری‌های قد، وزن، حداکثر پرش عمودی و طول اندام تحتانی صورت گرفت. حداکثر پرش عمودی جهت قراردادن ارتفاع توب برای هر آزمودنی صورت گرفت. جهت بررسی زاویه‌های مفاصل ران و زانو در صفحه ساجیتال و زاویه زانو در صفحه فرونتال، هنگام فرود درمجموع ۱۴ نشانگر روی نقاط آناتومیکی هر فرد گذاشته شد و جهت حداقل جابه‌جایی نشانگرها، آزمودنی‌ها شورت استرچ پوشیدند. محل قرارگیری نشانگرها به این ترتیب است: برای ثبت زاویه فلکشن ران و زانو در صفحه ساجیتال در لحظه تماس پا با زمین از چهار نشانگر در نقاط قوزک خارجی، ابی‌کنديل خارجی استخوان ران، برجستگی بزرگ ران و تاج خاصره هر دو پا استفاده شد؛ برای ثبت زاویه زانو در صفحه فرونتال در لحظه تماس پا با زمین از سه نشانگر بالای خط مچ، روی برجستگی درشت نی و وسط استخوان ران بر محور طولی پا استفاده شد (۲۸).

همچنین جهت ثبت فرود در این پژوهش از سه دوربین فیلم‌برداری (Panasonic Nv_60 mini Dv) ساخت کشور ژاپن استفاده شد؛ به این صورت که زاویه‌های مفاصل زانو و ران در صفحات ساجیتال و فرونتال، فقط در دوره‌های اجرای عمل فرود بعد از پرش توسط سه دوربین دیجیتال (Panasonic Nv_60 mini Dv) با سرعت ۵۰ هرتز ثبت شد: دو دوربین در نمای جانبی در فاصله ۳ متری تا مرکز فرود حرکاتی همچون فلکشن و اکستنشن ران و زانو را که در صفحه ساجیتال رخ می‌دهد ثبت کرد و یک دوربین دیگر در نمای قدامی در فاصله ۴/۵ متری برای ثبت جابه‌جایی والگوس - واروس زانو در صفحه فرونتال هنگام فرود در لحظه تماس پا با زمین کار گذاشته شد (۲۹). برای به دست آوردن زوایا از نرم‌افزار Quintic Sports v21 استفاده شد. فیلم‌های ضبط شده به وسیله دوربین‌ها در کامپیوتر ذخیره شد و از طریق برنامه نرم‌افزار تجزیه و تحلیل گردید. زاویه‌های فلکشن ران و زانو در صفحه ساجیتال و فرونتال از طریق شناسایی نشانگرهای قرار داده شده روی نقاط آناتومیکی، از طریق نرم‌افزار به دست آمد؛ به این صورت که زاویه اصلی از میانگین ۳ تا زاویه‌ای که هر بازیکن بعد از ۳ بار تلاش به دست آورد محاسبه شد. در پژوهش حاضر از عمل پرش و ضربه سر زدن ویژه فوتبال استفاده شد و فرود بعد از این عمل به وسیله دوربین‌ها ثبت شد. در این باره از فرد خواسته شد که در نقطه شروع، که به اندازه نصف قد فرد تا محل فرود است، قرار بگیرد (شکل ۱). بعد از قرارگرفتن در نقطه شروع، آزمودنی باید از مخروطی به ارتفاع ۷/۵ سانتی‌متر (در وسط فاصله بین نقطه شروع و مرکز صفحه حساس به لمس) با پرش عبور کند و با سر توب را، که به طور ثابت و در نقطه ۵۰ درصدی حداکثر ارتفاع هر فرد قرار داده شده، را لمس کند و جفت پا روی صفحه حساس به لمس فرود بیاید و بلا فاصله دست‌هایش را بالاتر از خط لگن قرار دهد (۲۶). عمل پرش - فرود برای هر آزمودنی به طور کامل نشان داده شد و همچنین به هر آزمودنی اجازه داده شد تا عمل پرش - فرود را چندبار تمرین کند. حین اجرای عمل پرش-فرود هیچ محدودیتی برای اندام فوقانی یا تنے

A : ۵۰ درصد ارتفاع قد فرد برابر باه از نقطه پرش تا نقطه فرود (وسط صفحه حساس به لمس)

B : ۲۵ درصد ارتفاع قد فرد برابر باه از مرکز فرود تا مخروط

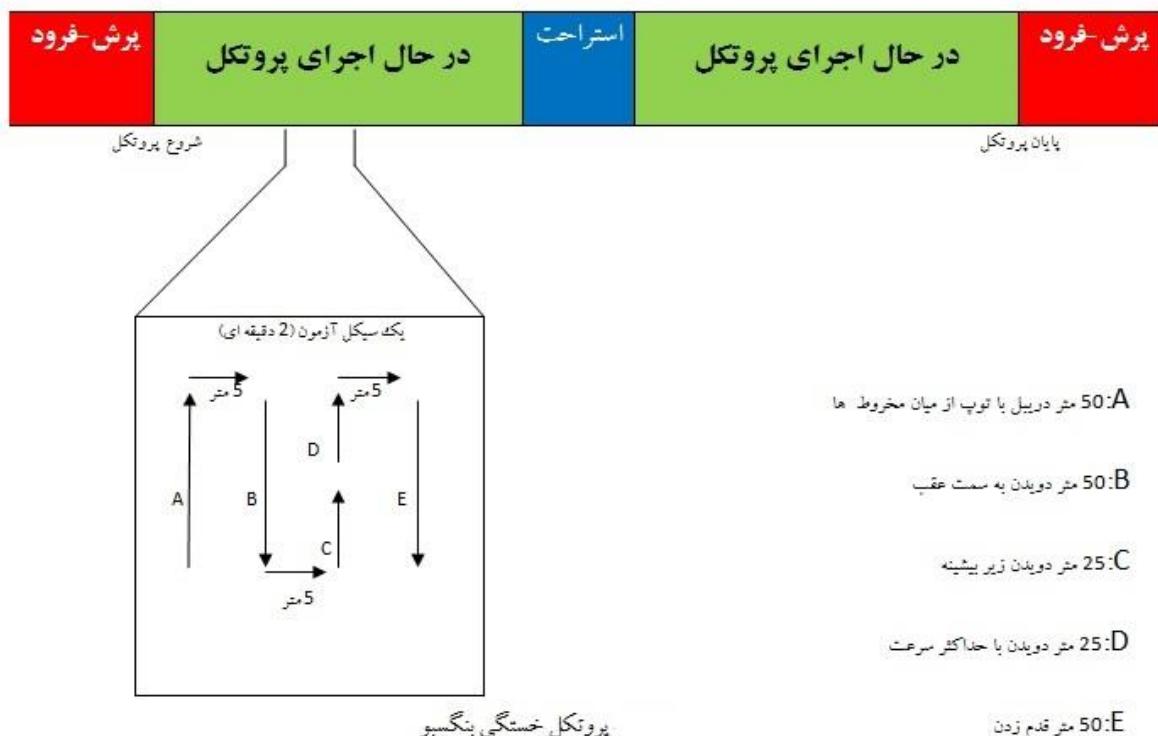
C : مرکز توب فوتیال در ارتفاع ۵۰ درصد حداقل پرش عمودی فرد



شکل ۱. عمل پرش و ضربه سر زدن ویژه فوتیال (بوتلر و همکاران، ۲۰۱۲)

برای خسته کردن آزمودنی‌ها نیز از پروتکل شبیه‌ساز ویژه فوتیال بنگسبو استفاده شد. این پروتکل را بنگسبو و همکارانش در سال ۱۹۹۱ طراحی کردند که ازلحاظ مدت، شدت و الگوهای حرکتی شبیه به یک بازی فوتیال است. پروتکل بنگسبو از ۴۴ سیکل ۲ دقیقه‌ای تشکیل شده است. در هر نیمه از پروتکل که ۴۵ دقیقه به طول می‌انجامد آزمودنی ۲۲ سیکل را انجام می‌دهد. هر سیکل که ۲ دقیقه به طول می‌انجامد عبارت است از: ۵۰ متر دریبل با توب در بین مخروط‌هایی که ۵ متر از یکدیگر فاصله دارند، ۵۰ متر دویدن به سمت عقب، ۲۵ متر دویدن زیربیشینه، ۲۵ متر دویدن با حداقل سرعت و ۵۰ متر قدم‌زدن. مقدار زمانی که در پایان هر دور آزمون ۲ دقیقه‌ای باقی می‌ماند دوره استراحت در نظر گرفته می‌شود (شکل ۲). شدت فعالیت در هر سیکل پروتکل ۲ دقیقه‌ای با تغییر آهنگ سرعت از زیربیشینه به حداقل سرعت و سپس راه‌رفتن کنترل می‌شود. در واقع آزمودنی باید با شدتی این مدار را طی کند که در کمتر از ۲ دقیقه به پایان برسد. ملاک اصلی فشار این پروتکل زمان و مسافت طی شده در کل پروتکل است (۳۰).

1. Bangsbo



شکل ۲. پروتکل خستگی بنگسیو

برای اطمینان از حصول خستگی، از مقیاس بورگ (RPE) و عامل تأثیر خستگی بر افت عملکرد استفاده شد. هر ۱۵ دقیقه از آزمودنی خواسته شد که احساس واقعی خود را دریاب شدت فعالیت بیان کند. دامنه امیازات این مقیاس حداقل ۶ (بسیار راحت) و حداکثر ۲۰ (بسیار سنگین) بوده است (۳۱). از آنجایی که فعالیت شدید عضلات (خستگی) باعث کاهش عملکرد می‌شود (۳۲)، قبل از اجرای پروتکل خستگی از آزمودنی ها آزمون دو ۶۰ متر گرفته و رکورد آنها ثبت شد و دوباره بعد از پایان پروتکل رکورد دو ۶۰ متر گرفته شد.

پس از اتمام پروتکل خستگی همه آزمودنی ها به صورت پس آزمون مجدد عمل پوش و ضربه سر زدن ویژه فوتبال را اجرا کردند و عمل فرود به وسیله دوربین ها ثبت شد. پس از تحلیل بیومکانیکی زوایا توسط نرم افزار، داده های به دست آمده تحت تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تی زوجی و spss نسخه ۲۰ استفاده شد.

یافته های تحقیق

به منظور ارائه آمار توصیفی متغیرهای تحت مطالعه، شاخص های تمایل مرکزی و پراکندگی (میانگین و انحراف استاندارد) محاسبه شد. میانگین سنی نمونه 22 ± 10.6 سال بود که بر این اساس همگی در رده های سنی امید و بزرگسال قرار داشتند. آمار توصیفی این گروه شامل شاخص توده بدنی و سابقه فعالیت ورزشی بود (جدول ۱). نتایج آزمون تی زوجی نشان دهنده تغییرات معنی دار متغیرهای زوایای مفاصل ران و زانو بعد

از خستگی در صفحات ساجیتال و فرونتال بود. مقایسه مقادیر هریک از زوایای مفاصل قبل و بعد از خستگی عملکردی در جدول‌های ۲ تا ۴ ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های مرکزی و پراکندگی

حداکثر	حداقل	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	شاخص
۲۴/۱۱	۲۲/۸۶	۰/۳۸	۲۳/۶۷	۱۵	شاخص توده بدن (کیلوگرم / متر مربع)
۱۵	۱۰	۱/۶۳	۱۲/۳۳	۱۵	سابقه بازی (سال)

جدول ۲. نتایج آزمون آنالیز رکشش زانو در هنگام فرود قبل و بعد از خستگی

سطح معناداری	T	انحراف استاندارد	میانگین (درجه)	قبل از خستگی	متغیر
۰/۰۰۱	-۱۳/۷۱	۴/۷۵	۱۴۶/۰۶	قبل از خستگی	پای برتر
		۴/۷۹	۱۶۰/۴۰	بعد از خستگی	
۰/۰۰۱	-۶/۲۲	۴/۷۹	۱۴۸/۵۳	قبل از خستگی	پای غیربرتر
		۴/۵۱	۱۵۹/۶۶	بعد از خستگی	

جدول ۳. نتایج آزمون آنالیز رکشش زانو در هنگام فرود قبل و بعد از خستگی

سطح معناداری	T	انحراف استاندارد	میانگین (درجه)	قبل از خستگی	متغیر
۰/۰۰۴	-۳/۳۸	۲/۲۲	۱۱۳/۳۳	قبل از خستگی	پای برتر
		۶/۰۹	۱۱۹/۰۰	بعد از خستگی	
۰/۰۰۱	-۴/۱۵	۲/۵۸	۱۱۴/۸۶	قبل از خستگی	پای غیربرتر
		۲/۷۷	۱۱۸/۵۳۶	بعد از خستگی	

جدول ۴. نتایج آزمون آنالیز رکشش زانو در صفحه فرونتال در هنگام فرود قبل و بعد از خستگی

سطح معناداری	T	انحراف استاندارد	میانگین (درجه)	قبل از خستگی	متغیر
۰/۰۰۱	۶/۹۴	۱/۳۸	-۲/۹۳	قبل از خستگی	پای برتر
		۱/۴۶	-۶/۰۰	بعد از خستگی	
۰/۰۰۱	۴/۰۷	۱/۱۸	-۲/۴۰	قبل از خستگی	پای غیربرتر
		۱/۱۶	-۳/۹۳	بعد از خستگی	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف تحقیق حاضر بررسی اثر خستگی عملکردی ویژه فوتیال بر زوایای مفاصل ران و زانو در هنگام فرود در بازیکنان فوتیال مرد بود. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که پس از اعمال خستگی عملکردی، میزان فلکشن زانو و ران در لحظه تماس پا با زمین در حین فرود به طور معناداری کاهش پیدا کرده است ($p < 0.05$)؛ به طوری که در مجموع میانگین زاویه ران و زانو در هنگام فرود در ابتدای بازی به ترتیب در لحظه تماس پا با زمین از 114° و 147° درجه (قبل از اعمال خستگی)، به 118° و 159° درجه در انتهای بازی (بعد از اعمال خستگی) افزایش یافت. به عبارتی، در انتهای نیمه دوم میزان زاویه ران و زانو در لحظه تماس پا با زمین به ترتیب 4° و 12° درجه افزایش پیدا کرد. برخی تحقیقات (ارتیز و همکاران؛ کرنوزک و همکاران، اسمیت و همکاران، توomas و همکاران، آبی و همکاران، جیمز و همکاران، شاون لوکی و همکاران) به بررسی اثر خستگی بر کینماتیک ران و زانو در صفحه ساجیتال پرداختند ($25, 21, 20, 23, 33-35$).

نتایج تحقیق حاضر با نتایج شاون لوکی و همکاران، توomas و همکاران، جیمز و همکاران، چپل و همکاران همخوانی دارد، اما با نتایج گریک ملینیک و همکاران، کرنوزک و همکاران و آبی و همکاران همخوانی ندارد ($25, 21, 20, 35-37$).

نتایج تحقیق حاضر به نوعی با تحقیق شاون لوکی و همکاران (2011) همخوانی دارد (25)؛ آنها در تحقیقی با عنوان «تغییرات زانو و ران در صفحات ساجیتال و عرضی بعد از دو پروتکل خستگی (خستگی زیر سطح اکسیداتیو و خستگی عملکردی کوتاه‌مدت چابکی) درباره 50 زن فوتولیست» به این نتیجه رسیدند که مکانیک‌های زانو و ران بعد از هر دو پروتکل خستگی بسیار دچار تغییر شده است، اما میزان این تغییرات زاویه در لحظه فرود نسبت به زوایای به دست آمده در تحقیق حاضر تفاوت کمتر بود. علت این کم‌بودن میزان تغییرات زاویه می‌تواند به وجود تفاوت در نوع تکلیف ارائه شده پرش-فرود و نوع تکلیف اعمال شده برای ایجاد خستگی ویژه فوتیال مربوط باشد. آنها در مطالعه‌شان از خستگی عملکردی کوتاه‌مدت ویژه فوتیال و خستگی زیر سطح اکسیداتیو استفاده کردند، درحالی‌که در تحقیق حاضر از یک پروتکل شبیه‌سازی شده 90 دقیقه‌ای استفاده شد که در آن الگوهای حرکتی فوتیال روی زمین چمن گنجانده شد، (30).

کرنوزک و همکاران (2008) نشان دادند که اعمال خستگی به افزایش در فلکشن ران و زانو در حین فرود منجر می‌شود (33) این نتیجه برخلاف نتایج تحقیق حاضر است و فرضیه تحقیق حاضر مبنی بر اینکه خستگی به کاهش زاویه فلکشن ران و زانو در صفحه ساجیتال در هنگام فرود می‌انجامد، رد می‌کند. کرنوزک و همکاران در تحقیق‌شان برای اعمال خستگی از حرکت اسکات پارالل (60 درصد یک تکرار بیشینه) استفاده کردند و آزمودنی‌ها از ارتفاع 50 سانتی‌متر به صورت دراپ با یک پا فرود آمدند. آنها چنین نتیجه گرفتند که خستگی عصبی-عضلانی به تغییرات معنی‌دار در کینماتیک اندام تحتانی زنان منجر می‌شود و ممکن است که سازوکاری برای آسیب لیگامنت صلیبی قدامی شود. دلیل این تنافض می‌تواند احتمالاً در انتخاب نوع آزمودنی‌ها (سطح تمرین بدنسport و کترل عصبی عضلانی) و سازگاری بهتر آزمودنی‌ها با خستگی باشد.

در تحقیقی که آبی و همکاران (۲۰۱۰) با هدف بررسی تأثیر خستگی موضعی عضلات چهارسر و همسترینگ بر کینماتیک ران و زانو درباره ۴۲ نفر مرد و زن انجام دادند (۳۵)، درنهایت به این نتیجه رسیدند که خستگی عضلات همسترینگ و چهارسر به تغییرات معنی‌دار زانو در صفحه ساجیتال و عرضی می‌انجامد، اما تأثیری بر زاویه مفصل ران در صفحه ساجیتال ندارد. آنها علت این امر را ۱) نوع پروتکل خستگی اعمال شده (موقعی بود و با رقبابت نزدیکی کمتری داشت) و ۲) تأثیر کم عضلاتی که با اعمال پروتکل خسته شده‌اند بر کنترل ران اعلام کردند.

خستگی عملکردی ویژه فوتیال بر میزان تغییرات زاویه زانو افراد در صفحه فرونتال تأثیر دارد ($p < 0.05$). نتایج تحقیق حاضر نشان داد که پس از اعمال خستگی عملکردی، میزان تغییرات زاویه زانو در صفحه فرونتال (به سمت واروس) در لحظه تماس پا با زمین دچار تغییرات معنی‌داری شد؛ به‌طوری‌که بعد از اعمال خستگی میانگین تغییرات زاویه زانوی پایی برتر در صفحه فرونتال (۳۰/۷ درجه) و پایی غیربرتر (۱/۵۳ درجه) بیشتر شد. در این زمینه تحقیق موافق یافت نشد، اما با نتایج مایکل و همکاران، جیمز و همکاران، کارکیا و همکاران چپل و همکاران و کرنوزک و همکاران، مخالف بود (۳۳، ۳۶، ۳۸، ۲۰، ۳۹).

نتایج تحقیق حاضر به نوعی با تحقیق کارکیا و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی ندارد (۳۸)؛ آنها گزارش کردند که خستگی ابداکتورهای ران، زاویه ابداکشن (والگوس) زانو را در صفحه فرونتال افزایش داده است. آنها برای ایجاد خستگی از ترکیب حرکات ابداکشن ران ایزومنتریک زنجیره باز و بسته و برای آزمودنی‌ها از عمل پرش-فروند جفت استفاده کردند و همچنین وسیله اندازه‌گیری آنها الکتروگونیامتر بود. اما تحقیق حاضر یافته‌های آنها را حمایت نمی‌کند؛ زیرا در تحقیق حاضر در لحظه تماس پا با زمین زاویه واروس در صفحه فرونتال بعد از خستگی بیشتر شد.

نتایج تحقیق حاضر در صفحه فرونتال با نتایج تحقیق مایکل و همکاران (۲۰۰۹) نیز همخوانی ندارد (۳۹). آنها در تحقیق خود مبنی بر تأثیر خستگی و جنسیت بر حرکت زانو در صفحه فرونتال، هیچ تفاوتی بین خانم‌ها و مردان در همه متغیرها پیدا نکردند و دریافتند خستگی منجر به تغییر زاویه زانو در صفحه فرونتال به سمت والگوس شد، که با نتایج تحقیق حاضر تناقص دارد. تضاد بین نتایج حاضر با نتایج مایکل و همکاران احتمالاً می‌تواند به‌علت تکنولوژی مورد استفاده برای ثبت حرکات زانو در صفحه فرونتال، تفاوت در نوع آزمودنی‌ها یا تفاوت در نوع فعالیت مورد استفاده باشد. در تحقیق حاضر زاویه زانو در صفحه فرونتال، از طریق شناسایی نشانگرهایی که در نقاط آناتومیکی روی اندام آزمودنی قرار گذاشته شد، محاسبه شد، اما این نرم‌افزار توانایی محاسبه چرخش ران روی درشت‌نی را ندارد. دوم، آزمودنی‌های تحقیق حاضر ورزشکاران حرفه‌ای فوتیالیست بودند که آمادگی بدنی بالایی داشتند و پروتکل خستگی و نوع پرش فروند آنها ویژه فوتیال بود که از همین طریق تمام عضلات اندام تحتانی آنها درگیر شده بود.

خستگی، قدرت عضلانی (۴۰، ۴۱)، شلیک عصبی-عضلانی و زمان عکس‌العمل عضلات را کاهش می‌دهد و پاسخ‌های عصبی-عضلانی را به تأخیر می‌اندازد (۱۴). از طرفی، اجرای مناسب عمل پرش و ضربه سر زدن

ویژه فوتیال و فرودآمدن به کنترل مناسب اندام تحتانی وابسته است. این عمل کلیه مفاصل اندام تحتانی را به چالش می‌کشد. هنگام اجرای بازی فوتیال، هرچه به انتهای بازی نزدیک‌تر می‌شویم، ظرفیت تولید نیروی بازکننده‌ها و خمکننده‌های زانو دچار نقص می‌شود و اوج گشتاور عضلات و درنهایت قدرت عضلانی کاهش می‌یابد. کاهش در قدرت، کنترل عصبی-عضلانی اندام تحتانی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد (۳۷). از آنجاکه اختلال در کینماتیک اندام تحتانی در حین فرود عامل خطری برای آسیب زانو و به‌ویژه لیگامنت صلیبی قدامی ازطريق افزایش نیروی برشی قدامی شناخته شده است (۴۲)، این نکته برداشت می‌شود که با نزدیک‌شدن به انتهای بازی، احتمال آسیب زانو و استرین لیگامنت صلیبی قدامی افزایش پیدا می‌کند.

کینماتیک زانو و ران در حین فاز فرود عامل مهم تأثیرگذاری بر نیروی عکس‌العمل زمین به طور عمودی است. افزایش نیروی عکس‌العمل زمین حین فرود می‌تواند به دلایلی از جمله، ۱) کاهش زاویه‌های فلکشن ران و زانو در لحظه تماس پا با زمین ۲) کاهش حداقل فلکشن ران و زانو در حین فرود باشد (۴). یو و همکاران مشاهده کردند که در فرود با وضعیت صاف، احتمالاً نیاز انقباضی وارد به عضلات چهارسر افزایش می‌یابد و متعاقب آن میزان فلکشن اندام تحتانی کاهش می‌یابد، که درنتیجه به افزایش نیروی برشی قدامی بخش فوقانی درشت‌نی منجر می‌شود که باعث افزایش بار روی زانو و به‌ویژه لیگامنت صلیبی قدامی می‌شود (۴).

خستگی همچنین کنترل عصبی-عضلانی را تغییر می‌دهد و ازطريق تغییر در فعالیت الکترومایوگرافی (EMG)، کینماتیک مفصل و نیروی عکس‌العمل زمین نمایان می‌شود که ممکن است سفتی مفصل زانو را حین فرود تغییر دهد (۲۰). افزایش حرکت مشاهده‌شده در زانو (حرکت والگوس و واروس) نشان‌دهنده تغییر و دگرگونی کنترل عضلانی اندام تحتانی در صفحه فرونتال است. این تغییرات بازتابی از تغییر در الگوهای انقباضی عضلات اطراف زانو است.

کاهش کنترل عصبی-عضلانی مفصل زانو، استحکام مفصل را کاهش و خطر آسیب لیگامنت صلیبی قدامی را افزایش می‌دهد. انقباض عضلانی می‌تواند شلی واروس و والگوس را تا سه برابر کاهش دهد. چپل و همکاران مشاهده کردند، زمانی که عضلات چهارسر رانی به صورت استریک منقبض شود و با نیروی واروس یا والگوس زانو ترکیب شود احتمال کشیدگی لیگامنت صلیبی افزایش می‌یابد (۴۳). این ترکیب نیروها در افرادی که عمل فرود بعد از پرس ضعیفی دارند به وجود می‌آید. افرادی که حین فرود با حرکت و زاویه فرونتال بیشتری همراه هستند با کشیدگی بیشتری روی لیگامنت صلیبی قدامی خود متholm می‌شوند. کنترل عصبی-عضلانی مناسب ورزشکاران، منجر به کاهش بروز آسیب لیگامنت صلیبی قدامی می‌انجامد.

اگر بتوان اختلال در کینماتیک اندام تحتانی را حین فرود عامل خطری برای آسیب زانو و به‌ویژه لیگامنت صلیبی قدامی ازطريق افزایش نیروی برشی قدامی در نظر گرفت (۴۲)، و نیز اثر پیش‌بینی کنندگی عمل پرس و ضربه سر زدن ویژه فوتیال را درنظر قرار دهیم، به نتایج درخور ملاحظه‌ای در این تحقیق نائل می‌شویم. در

مطالعه حاضر، گروه آزمودنی شامل بازیکنانی بودند که هیچ‌گونه آسیبی ندیده بودند، بنابراین تغییرات ایجادشده در کینماتیک اندام تحتانی (ران و زانو) حین فرود را نمی‌توان به وجود آسیب خاصی نسبت داد؛ از این جهت هرگونه تغییری را می‌توان به پروتکل ویژه فوتبال نسبت داد. نتایج آماری نشان داد که فلکشن اندام تحتانی در حین فرود بعد از اجرای پرش و ضربه سر زدن ویژه فوتبال، در انتهای بازی کاهش و میزان واروس زانو افزایش یافت. که این موضوع دلیل بر اثر خستگی احتمالی ویژه فوتبال در دقایق پایانی بازی بر اندام تحتانی است.

نتیجه‌گیری

به طور کلی، نتایج تحقیق نشان داد که خستگی عملکردی بر کینماتیک ران و زانو در طول مرحله فرود و بر تکنیک صحیح فرود تأثیرگذار است. این یافته با توجه به اثر خستگی بر فعالیت‌هایی مانند فرود از پرش، در ارائه راهکارهایی جهت جلوگیری از آسیب‌های وارد شده به مفصل زانو می‌تواند مفید باشد. بدین ترتیب مربیان می‌توانند با بهبود استقامت عضلانی و به‌ویژه عضلات اندام تحتانی ورزشکاران، از جمله ناحیه زانو و ران، زمان رسیدن به خستگی را افزایش دهن و متعاقباً از اختلال در سیستم عصبی - عضلانی جلوگیری کنند و از آسیب‌های بالقوه احتمالی حین فرود پیشگیری به عمل آورند.

قدرتمندی

از مسئولان محترم مجموعه ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان که در اجرای این مطالعه ما را یاری کردند، همچنین کسانی که در اجرا و تجزیه و تحلیل داده‌های آماری راهنمای ما بودند و کلیه ورزشکاران محترم مشارکت‌کننده در این مطالعه که با حضور خود ما را در اجرای این مطالعه یاری کردند، سپاسگزاریم.

منابع

- علیزاده، محمدحسین، طهماسبی، فرشید، عباسی. حامد. (۱۳۹۲). طب فوتبال. انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، صفحه ۹۷.
- Bahr, R. Reeser, J.C.(2003). Injuries among word-class professional beach volleyball players. *The American Journal of Sport Medicine*. 32: 69-79.
- رهنما، نادر، بیمی‌چی، عفت، داشجو، عبدالحمید. (۲۰۰۷). شیوع و علل آسیب‌های حاد در دانشجویان فوتبالیست. *فصلنامه المپیک*. ۳۸، ۴۷-۴۹.
- Yu, B., Garrett, W.E. (2007). Mechanisms of non-contact ACL injuries. *British Journal of Sports Medicine*. 41(1): 47-51.
- Pollard, C.D., Davis, I.M., Hamill, J. (2004). Influence of Gender on hip and knee mechanics during a randomly cued cutting maneuver. *Clinical Biomechanics (Bristol, Avon)*. 19(10): 1022-31.
- Sanna, G., OConnor, K.M. (2008). The effect of activity related changes in stance leg mechanics during sidestep cutting maneuvers. *Clinical Biomechanics*. 23 : 946-54.
- Borotikar B.S., Newcomer, R., Koppes, R. (2008). Combined effects of fatigue and decision making on female lower limb landing postures, central and peripheral contributions to ACL injury risk. *clinical biomechanics (Bristol, Avon)*. 23(1): 81-92.
- Giguere, D., Marchand, D. (2005). Perceived safety and biomechanical stress to the lower limbs when stepping down from fire fighting vehicles. *Applied Ergonomics*. 36(1): 107-19.
- Louw, Q., Grimmer, K., Vaughan, K. (2003). Knee injury patterns among young South African basketball players. *South African Journal of Sports Medicine*.
- Jones, D., Louw, Q., Grimmer, K. (2000). Recreational and sporting injury to the adolescent knee and ankle: Prevalence and causes. *Australian Journal of Physiotherapy*. 46:179-88.
- Dye, S.F. (1996). The knee as a biological transmission with an envelope of function. *Clinical Orthopaedics and Related Research*. 325:10-8.
- Markolf, K.L, Graff-Radford, A., Amstutz, H.C. (1987). In vivo knee stability. A quantitative assessment using an instrumented clinical testing apparatus. *The Journal of Bone & Joint Surgery*. 60: 664-74.
- Mclean, S.G, Fellin, R.E, Suedekum, N., Calabrese, G., Passerello, A., Joy, S. (2007). Impact Of fatigue on gender-based high-risk landing strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 39(3): 502-14.

14. Rozzi, S.I., Lephart, S.M., Fu, F.H. (1999). Effects of muscular fatigue on knee joint laxity and neuromuscular characteristics of male and female athletes. *Journal of Athletic Training*. 34:106–14.
15. Wojtys, E.M., Wylie, B.B., Huston, I.J. (1996). The effect of muscle fatigue on neuromuscular function and anterior tibial translation in healthy knees. *The American Journal of Sport Medicine*. 24(5): 615-21.
16. Rahnama, N., Lees, A., Reilly, T. (2006). EMG of selected lower limb muscle fatigued by exercise at the intensity of soccer match- play. *Journal of Electromyography and Kinesiology* . 16: 257-63.
17. Jakson, N.D., Gutierrez, G.M., Kaminski, T. (2007). The effect of fatigue and habituation on the stretch reflex of the ankle musculature. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 19: 75–84.
18. Stergiou, N., Scoot, M.M. (2005). Baseline measures are altered in biomechanical studies. *Journal of Biomechanics*. 38(1):175-8.
19. Chavez , A. (2011). The effect Of fatigue on acl injury risk in the athletic population. San Marcos, Texas August.
20. James, C.R., Scheuermann, B.W., Smith, M.P. (2009). Effects of two neuromuscular fatigue protocols on landing performance. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 20(4): 667-75.
21. Thomas, A.C., Mclean, S.G., Palmieri-Smith, R.M. (2010). Quadriceps and hamstrings fatigue alters hip and knee mechanics. *Journal Of Applied Biomechanics*. 2: 159-70.
22. Benjaminse, A., Habu, A., Sell, T.C. (2007). Fatigue alters lower extremity kinematics during a single-leg stopjump task. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*. 16(4): 400-7.
23. Ortiz, A., Olson, S.L., Etnyre, B., Trudelle-Jackson, E.E., Bartlett, W., Venegas-Rios, H.L. (2010). Fatigue effects on knee joint stability two jump tasks in women. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 24: 1019-27.
۲۴. سرشنی، امیر، صادقی، حیدر، عباسی، علی. (۱۳۸۷). تأثیر خستگی عملکردی بر کنترل قامت پویا. پژوهش در علوم ورزشی، ۲۰(۲۰): ۹۴-۷۹.
25. Lucci, Sh., Cortes, N., Van Lunen, B., Ringleb, S., Onate, J. (2011). Knee and hip sagittal and transverse plane changes after two fatigue protocols. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 14(5): 453–9.
26. Butler, R.J., Russell, M.E., Queen, R. (2012). Effect of soccer footwear on landing mechanics. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 24(1):129-35. doi:10.1111/j.16000838. 01468.
۲۷. هوانلو، فربیز، صادقی، حیدر، منتظر، محمد رضا، نوروزی، حمیدرضا. (۱۳۸۹). تأثیر خستگی عملکردی هوایی و بیهوایی بر پایداری پاسجرو پویا در فوتبالیست‌های جوان غیرنخیه. *نشریه علوم حرکتی*، دوره ۸ شماره ۱۶: ۱۶۵-۱۸۰.
28. Yeow, C.H., Lee, P.V., Goh, J.C. (2009). Sagittal knee joint kinematics and nergetic in response to different landing heights and techniques. *The Knee*. 17: 127-31.
29. Silje Stensrud, Grethe Myklebust, Eirik Kristianslund, Roald Bahr, R., Krosshaug, T. (2010). Correlation between two-dimensional video analysis and subjective assessment in valuating knee control among elite female team handball players. *British Journal of Sports Medicine*. doi:10.1136/bjsm. 078287.
30. Bangsbo, J., Norregaard, L., Thorsoe, F. (1991). Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sports Science*. 16: 110-6.
۳۱. گانیانی، عباسعلی، رجبی، حمید. (۱۳۸۲). آمادگی جسمانی. انتشارات سمت.
32. Allen, D.G., Westerblad, H. (2001). Role of phosphate and calcium stores in muscle fatigue. *The Journal of physiology*. 536(3): 657-65.
33. Kernozek, T.W., Torry, M.R., Iwasaki, M. (2008). Gender differences in lower extremity landing mechanics caused by neuromuscular fatigue. *The American Journal of Sports Medicine*. 36(3): 554-65.
34. Smith, M.P., Sizer, P.S., James, C.R. (2009). Effects of fatigue on frontal plane knee motion, muscle activity, and ground reaction forces in men and women during landing. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8: 419-27.
35. Thomas, A.C., Mclean, S.G., Palmieri-Smith, R.M. (2010). Quadriceps and hamstrings fatigue alters hip and knee mechanics. *Journal of Applied Biomechanics*. 26(2): 159-70.
36. Chappell, J.D., Herman, D.C., Knight, B.S., Kirkendall, D.T., Garrett, W.E., Yu, B. (2005). Effect of fatigue on knee kinetics and kinematics in stop-jump tasks. *American Journal of Sports Medicine*. 33(7) 1022-9.
37. Greig, M., Waker-Johnson, C. (2007). The influence of soccer- specific fatigue on functional stability . *Physical Therapy in Sport*. 8: 185-90.
38. Garcia, C., Eggen, J., Shultz, S. (2005). Hip-Abductor fatigue, frontal-plane landing angle, and excursion during a drop jump. *Journal of Sport Rehabilitation*. 14(4):321-31.
39. Smith, M.P., Sizer, P.S., Roger James, C. (2009). Effects of fatigue on frontal plane knee motion, muscle activity, and ground reaction forces in men and women during landing. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8: 419-27.
40. Rahnama, N., Reilly, T., Lees, A., Graham-Smith, P. (2003). Muscle fatigue induced by exercise simulating the work rate of competitive soccer. *Journal of Sport Science*. 21:(11) 933-42.
41. Mercer, T.H., Gleeson, N.P., Wren, K. (2003). Influence of prolonged intermittent high-intensity exercise on knee flexor strength in male and female soccer players. *European Journal of Applied Physiology*. 89(5): 506-8.
42. Wang, L.I., Gu, C.Y., Chen, W.L., Chang, M.S. (2010). Potential for non-contact ACL injury between step-close-jump and hop-jump tasks. *Journal of Sports Science and Medicine*. 9(1): 134-9.
43. Chappell, J.D., Yu, B., Kirkendall, D.T., Garrett, W.E. (2002). A comparison of knee kinetics between male and female recreational athletes in stop-jump tasks. *American Journal of Sports Medicine*. 30(2): 261-7.