



Kharazmi University

## Research in Sport Medicine and Technology

Print ISSN: 2252 - 0708 Online ISSN: 2588 - 3925

Homepage: <https://jsmt.khu.ac.ir>



# The Association between Dynamic Balance and Proprioception and Musculoskeletal Injuries of Iranian Young Elite Wrestlers: a Prospective Study

Alireza Hoseini<sup>1</sup> | Mostafa Zarei<sup>2</sup> | Fariborz Hovanloo<sup>2</sup>

1. MS, Department of Sport Rehabilitation and Health, Faculty of Sport Science and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
2. Associate Professor, Department of Sport Rehabilitation and Health, Faculty of Sport Science and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.



CrossMark

Corresponding Author: Mostafa Zarei; [zareeimostafa@yahoo.com](mailto:zareeimostafa@yahoo.com)

### ARTICLE INFO

#### Article type:

Research Article

#### Article history:

Received: 10 April 2021

Revised: 06 July 2021

Accepted: 26 July 2021

#### Keywords:

Wrestling, Dynamic Balance, proprioception, Isokinetic.

#### How to Cite:

Hoseini A, Zarei M, Hovanloo F. Title of Paper. *Research in Sport Medicine and Technology*, 2021; 11(22): 26-36.

### ABSTRACT

Wrestling is a high contact sport with a significant risk of injuries. Identifying risk factors can help preventing wrestler's injuries. little is known about the contribution of balance and proprioception to sport injuries. The purpose of this study was to find out the relationship between dynamic balance and knee proprioception and the injuries in young wrestler. 72 young wrestlers from Tehran primer league participated in this study. Before the start of season, proprioception was measured at 30°, 60° and 90° knee flexion using the Biodex Isokinetic pro 4 system. Dynamic balance was measured by Biodex balance system. Injuries were recorded by the team's medical staff. Logistic regression modeling indicated that there is no significant relation between Dynamic balance and proprioception of knee at 30 and 60 and at 90 degree and musculoskeletal injuries. Balance and proprioception testing, as performed in the present study, cannot be recommended as a screening test to predict injuries in young male wrestler.



Published by Kharazmi University, Tehran, Iran. Copyright(c) The author(s) This is an open access article under e: CC BY-NC license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) DOI: 10.29252/jsmt.19.2.26.



## پژوهش در طب ورزشی و فناوری

شاپا چاپی: ۰۷۰۸-۲۲۵۲ | شاپا الکترونیکی: ۲۵۸۸-۳۹۲۵

Homepage: <https://jsmt.khu.ac.ir>



### رابطه بین تعادل پویا و حس عمقی و آسیب‌های اسکلتی عضلانی کشتی‌گیران جوان نخبه ایران: مطالعه آینده‌نگر

علیرضا حسینی<sup>۱</sup> | مصطفی زارعی<sup>۲\*</sup> | فریبرز هوانلو<sup>۲</sup>

۱. کارشناس ارشد رشته امدادگر ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
۲. دانشیار گروه تندرستی و بازتوانی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: مصطفی زارعی: [zareeimostafa@yahoo.com](mailto:zareeimostafa@yahoo.com)

#### چکیده

کشتی ورزش پر برخوردی است که خطر بروز آسیب در آن بسیار بالا است. شناسایی عوامل خطر می‌تواند به پیشگیری از بروز آسیب کشتی‌گیران کمک نماید. اطلاعات اندکی در زمینه نقش حس عمقی و تعادل در پیش‌بینی آسیب‌های ورزشی وجود دارد. لذا هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین تعادل پویا و حس عمقی زانو و میزان بروز آسیب‌های کشتی‌گیران است. ۷۲ نفر از کشتی‌گیران لیگ برتر جوانان استان تهران در این مطالعه شرکت کردند. قبل از شروع فصل، حس عمقی مفصل زانو در زاویه‌های هدف ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه به صورت فعال اندازه‌گیری شد. برای اندازه‌گیری تعادل پویا از دستگاه تعادل سنج بایودکس استفاده شد. آسیب‌های کشتی‌گیران به مدت ۹ ماه در فرم ثبت آسیب ثبت گردید. نتایج آزمون رگرسیون لجستیک رابطه معناداری میان حس عمقی مفصل زانو در زاویه‌های ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه و تعادل پویا و وقوع آسیب‌ها در کشتی‌گیران جوان را نشان نداد. استفاده از آزمون‌های تعادل و حس عمقی اجرا شده در این مطالعه به‌عنوان آزمون‌های غربالگری برای پیش‌بینی آسیب‌های کشتی‌گیران جوان توصیه نمی‌گردد.

#### اطلاعات مقاله:

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱/۲۱

تاریخ ویرایش: ۱۴۰۰/۴/۱۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۵/۴

#### واژه‌های کلیدی:

کشتی، تعادل پویا، حس عمقی

آیزوکتیک

ارجاع:

علیرضا حسینی، مصطفی زارعی، فریبرز هوانلو. رابطه بین تعادل پویا و حس عمقی و آسیب‌های اسکلتی عضلانی کشتی‌گیران جوان نخبه ایران: مطالعه آینده‌نگر. ۱۱ (۲۲): ۲۶-۳۶

## مقدمه

کشتی یکی از کهن‌ترین و فراگیرترین ورزش‌های دنیا است. این رشته اولین بار در سال ۷۰۸ قبل از میلاد وارد المپیک شد. در المپیک باستان، قهرمانان کشتی همواره از جایگاه خاصی برخوردار بودند (۱). همچنین کشتی در ایران یکی از پرطرفدارترین و هیجان‌انگیزترین ورزش‌ها است و ریشه در تاریخ و سنت‌های ایران دارد؛ به طوری که همیشه از آن به عنوان ورزش ملی ایران یاد می‌شود. این رشته سبک‌های مختلفی دارد. در بین این سبک‌ها، دو سبک آزاد و فرنگی کشتی از محبوب‌ترین سبک‌ها به شمار می‌رود (۲).

اگرچه کشتی موجب افزایش آمادگی جسمانی و اعتمادبه‌نفس می‌شود؛ اما میزان شیوع آسیب در این رشته ورزشی نیز بالا است (۴). هاتمن و همکاران (۲۰۰۷) بیان کردند میزان شیوع آسیب‌های کشتی و فوتبال بیشتر از رشته‌های ورزشی دیگر در بین دانشجویان آمریکا است (۶، ۷). پاسکو و همکاران (۲۰۰۰) نیز میزان شیوع نه آسیب در هر ۱۰۰۰ کشتی‌گیر دبیرستانی را گزارش نمودند (۸). هالوران و همکاران (۲۰۰۸) میزان آسیب کشتی در بین کشتی‌گیران آزاد و فرنگی دبیرستانی و دانشگاهی آمریکا را ۹/۶ در هر ۱۰۰۰ ساعت ارائه کرده‌اند (۹). ابراهیمی و همکاران (۱۳۹۱) میزان شیوع آسیب‌های کشتی در ایران را ۱۳/۶۲ آسیب در هر ۱۰۰۰ کشتی‌گیر بیان کرده‌اند. این محققان، همچنین بیان کردند حدود ۹/۵ میلیارد ریال هزینه در طول سه سال جهت درمان آسیب‌های کشتی صرف شده است (۱۱). هزینه‌های ناشی از آسیب‌های کشتی، سالانه بیش از ۶۵۰ میلیون دلار در کشور آمریکا تخمین زده می‌شود (۶). بنابراین برای حفظ ایمنی و سلامت کشتی‌گیران و جلوگیری از هدر رفتن منابع مالی، پیشگیری از آسیب‌های این رشته ورزشی ضروری است.

ون میچلن و همکاران یک چرخه چهار مرحله‌ای را برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در سال ۱۹۹۲ معرفی کرده‌اند؛ شناسایی و تعیین میزان مشکل از نظر شیوع و شدت آسیب‌ها، شناسایی عوامل خطر ساز (ریسک فاکتورها)، معرفی برنامه پیشگیری از آسیب و درنهایت ارزیابی مجدد شیوع آسیب پس از اعمال برنامه پیشگیری مراحل این چرخه را تشکیل می‌دهند (۱۲). با توجه به مرحله دوم این چرخه، شناسایی ریسک فاکتورها برای پیشگیری از آسیب ضروری است. محققان ریسک فاکتورهای گوناگونی برای آسیب‌های کشتی معرفی نموده‌اند. برای مثال کاهش وزن و کم‌آبی ناشی از آن (۱۵)، تجهیزات مورد استفاده مانند تشک، کلاه، محافظ گوش و محافظ دهان و دندان (۱۶)، عدم نظارت کافی مربی بر تمرینات و تجربه کشتی‌گیران از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای کشتی بیان شده است (۱۷).

علی‌رغم اهمیت عملکردی تعادل و حس عمقی در کشتی، مطالعات اندکی به بررسی ارتباط بین تعادل و حس عمقی در بروز آسیب در این رشته ورزشی پرداخته است. هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین تعادل پویا و حس عمقی به عنوان عوامل خطر داخلی آسیب‌های کشتی‌گیران نخبه و میزان بروز آسیب‌های آن‌ها به صورت آینده‌نگر هست.

## روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر یک پژوهش مقایسه‌ای و آینده‌نگر بود. متغیرهای پیش‌بین این پژوهش شامل حس عمقی مفصل زانو و

تبادل پویا است. متغیر ملاک نیز وقوع و یا عدم وقوع آسیب بود. جامعه آماری مطالعه حاضر کلیه کشتی‌گیران شرکت‌کننده در لیگ برتر زیر ۲۱ سال کشتی آزاد و فرنگی استان تهران بودند (۲۶۵ نفر). از کلیه باشگاه‌ها برای شرکت در این مطالعه دعوت شد. تعداد ۷۲ نفر (۵۱ نفر کشتی‌گیر آزاد و ۲۱ نفر کشتی‌گیر فرنگی) به صورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند.

کشتی‌گیران پیش از شروع فصل در آزمایشگاه دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه شهید بهشتی حاضر شدند. در ابتدا قد و وزن کشتی‌گیران اندازه‌گیری شد. سپس کشتی‌گیران به مدت ۵ دقیقه روی دوچرخه کار سنج گرم می‌کردند. حس عمقی مفصل زانو به وسیله دستگاه ایزوکتیک ۱ (ساخت کشور سوئیس) اندازه‌گیری شد. اندازه‌گیری تعادل تک‌پا نیز به وسیله دستگاه تعادل سنج بایودکس انجام شد.

برای اندازه‌گیری حس عمقی از دو روش آستانه تشخیص حرکت غیرفعال ۲ و حس موقعیت مفصل ۳ به صورت فعال استفاده گردید (۲). از آزمودنی خواسته شد روی صندلی دستگاه بنشیند به طوری که بدن وی در وضعیت راحت و استاندارد قرار داشته باشد سپس به منظور اجرای آزمون به شکل بهینه و استاندارد، بخش‌های تنه، لگن و ران پای فرد با استفاده از کمربندهای مخصوص روی دستگاه ثابت شدند طبق استانداردهای ذکر شده در راهنمای کاربری دستگاه ایزوکتیک چرخش‌ها، ارتفاع و زوایای مربوط به نحوه قرارگیری صندلی و دینامومتر تنظیم شدند. تنظیمات نهایی به گونه‌ای انجام گرفت که مرکز محور چرخش دینامومتر و مرکز محور چرخش مفصل زانو بر یکدیگر منطبق شوند سپس بازوی مربوطه که به صورت اختصاصی برای پای چپ یا راست طراحی شده است بر اساس پای مورد آزمون روی دینامومتر نصب شد. پس از تنظیم ارتفاع بازو نسبت به طول پا، با استفاده از کمربند و بالشتک مخصوص، پا روی بازو به گونه‌ای بسته و محکم شد که بالشتک روی میچ پا قرار گرفت. حس عمقی مفصل زانو در زاویه‌های هدف ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه به صورت فعال اندازه‌گیری شد. برای حفظ زاویه‌های هدف، آزمودنی پای خود را به صورت فعال به زاویه‌های هدف (۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه از فلکشن زانو) حرکت دادند (۱۰، ۱۱)، زانو در موقعیت هدف ۵ ثانیه نگه داشته شد و سپس به موقعیت اولیه (۹۰ درجه) بازگشت. سپس از آزمودنی خواسته شد با چشمان بسته برای جلوگیری از بازخورد بینایی و گوشی برای جلوگیری از بازخورد شنوایی، زاویه هدف را بازسازی کند (۱۲، ۱۳). برای هر زاویه آزمودنی سه تلاش انجام داد و میانگین خطا ثبت می‌شد و برای تجزیه و تحلیل مورد استفاده قرار گرفت (۱۴). پس از آن، دو زاویه دیگر به همین روش مورد آزمون قرار گرفت. بین هر اجرا ۳۰ ثانیه استراحت در نظر گرفته شد (۱۲).

برای اندازه‌گیری آستانه تشخیص حرکت غیرفعال، نحوه قرارگیری فرد روی دستگاه و همچنین زوایا زانو نیز مانند حالت قبل بود. کلید دستی به فرد داده شد و زانو به صورت غیرفعال و با سرعت ۰/۲۵ درجه بر ثانیه از زاویه ۹۰ درجه شروع به حرکت اکستنشن می‌کرد و از فرد خواسته شد به محض تشخیص شروع حرکت، کلید را فشار دهد. به منظور آشنایی فرد با مراحل، آزمون دو بار به صورت آزمایشی انجام گرفت. سپس آزمون شروع و میانگین آستانه تشخیص

1. Biodex isokinetic system pro 4 system
2. Threshold to detect passive motion
3. Joint position sense

حرکت در ۳ بار تکرار آزمون ثبت شد (۱۵) (شکل ۱). برای اندازه‌گیری تعادل پویا از دستگاه تعادلی بایودکس و پروتکل ایستادن روی یک پا استفاده شد. دستگاه بایودکس شامل یک صفحه دایره‌ای مدرج به نام صفحه تعادل سنج که روی یک گوی بزرگ شامل چند حس گر هست قرار دارد و می‌تواند در جهت‌های مختلف نسبت به وضعیت افقی تغییر حالت یابد. این صفحه به کوچک‌ترین تغییرات مرکز ثقل حساس بوده و به راحتی با تغییر اندازه نیروی فشار پاها، جهت صفحه متناسب با جهت و اندازه نیروی گشتاوری اعمال‌شده تغییر می‌کند. دستگاه تعادل سنج نتیجه انحراف مرکز ثقل از مرکز سطح اتکا را در قالب سه شاخص تحت عناوین شاخص انحراف کلی، شاخص انحراف در جهات قدامی-خلفی و داخلی-خارجی به صورت لحظه‌ای ثبت می‌کند. ثبات صفحه تعادل سنج از درجه ۸ (ثبات متوسط) شروع شده و به درجه ۲ (ثبات کم) می‌رسد. آزمودنی در طی ۲۰ ثانیه تعادل خود را در مرکز حفظ کرد (۱۶) (شکل ۲).



شکل ۲: اندازه‌گیری تعادل تک پا



شکل ۱: اندازه‌گیری حس عمقی زانو

در این پژوهش آسیبی ثبت شد که ۱. در زمان شرکت در تمرین یا مسابقه رخ داده باشد، ۲. نیازمند کمک تیم پزشکی برای رسیدن به وضعیت کشتی‌گیر اقدام کند، ۳. کشتی‌گیر آسیب‌دیده قادر نباشد در جلسه تمرینی یا مسابقه روز بعد شرکت کند (۱۷). این آسیب‌ها توسط کادر پزشکی در زمان تمرین و مسابقه ثبت می‌شد و به صورت هفتگی جمع‌آوری می‌شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون آماری K-S استفاده شد. برای بررسی رابطه بین حس عمقی و تعادل پویا و میزان بروز آسیب از آزمون رگرسیون لجستیک در سطح معنی‌داری  $\alpha \leq 0.05$  استفاده شد.

## یافته‌ها

در این مطالعه آینده‌نگر داده‌های ۷۲ کشتی گیر مورد بررسی قرار گرفت. داده‌های دموگرافیک و آنتروپومتریک کشتی گیران آسیب‌دیده و آسیب‌نندیده شرکت‌کننده‌های مطالعه در جدول شماره ۱ ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، اختلاف معنی‌داری بین سن، قد و درصد چربی کشتی گیران آسیب‌دیده و آسیب‌نندیده وجود ندارد اما کشتی گیران آسیب‌دیده میانگین وزن و شاخص توده بدنی بیشتری نسبت به کشتی گیران آسیب‌نندیده داشتند ( $P < 0/05$ ). در طول ۸ ماه مطالعه، ۴۰ آسیب ثبت گردید. این آسیب‌ها ۳۴ کشتی‌گیر از مجموع ۷۲ کشتی‌گیر را تحت تأثیر قرارداد (۴۷٪). ۴۰ درصد از آسیب‌ها در اندام تحتانی رخ داده است. ۷۰ درصد از آسیب‌ها به صورت حاد و ۳۰ درصد به صورت مزمن روی داده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد و نتایج آماری مقایسه داده‌های دموگرافیک و آنتروپومتریک کشتی گیران آسیب‌دیده و آسیب‌نندیده

متغیر	آسیب‌نندیده	آسیب‌دیده	مقدار T	سطح معنی‌داری
سن (سال)	۱۹/۱۸±۲/۷۰	۱۹/۴۸±۲/۸۰	۰/۳۴	۰/۷۳
قد (سانتی‌متر)	۱۷۳/۳۵±۷/۱۹	۱۷۵/۲۴±۶/۴۰	۱/۲۳	۰/۲۲
وزن (کیلوگرم)	۷۳/۵۶±۱۵/۲۴	۸۶/۵۳±۱۹/۵۵	۲/۷۰	۰/۰۱*
شاخص توده بدنی	۲۴/۳۱±۳/۷۶	۲۶/۳۳±۴/۲۷	۲/۲۰	۰/۰۳*
میزان چربی (درصد)	۱۲/۸۵±۵/۶۱	۱۳/۶۲±۶/۱۹	۰/۵۷	۰/۵۶

\*معنی‌داری در سطح  $P < 0/05$

برای بررسی رابطه بین حس عمقی مفصل زانو و میزان بروز آسیب‌های کشتی‌گیران جوان، حس عمقی مفصل زانو در دو نوع آزمون، اندازه‌گیری و ثبت شد. در آزمون اول، حس عمقی از طریق حرکت فعال زانو و اندازه‌گیری میزان خطای بازسازی زاویه در زوایای ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه اندازه‌گیری شد. در آزمون دوم تشخیص حرکت غیرفعال زانو در حرکت اکستنشن و فلکشن از زاویه ۹۰ درجه انجام شد. نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد رابطه معناداری میان حس عمقی مفصل زانو در زاویه ۳۰ درجه حرکت فعال ( $p=0/73$ ) ( $p=0/13-1/13$ )،  $OR=0/97$ )، در زاویه ۶۰ درجه حرکت فعال ( $p=0/06$ ) ( $p=0/99-1/54$ )،  $OR=1/23$ )، در زاویه ۹۰ درجه حرکت فعال ( $p=0/77$ ) ( $p=0/81-1/16$ )،  $OR=0/97$ )، تشخیص حرکت فلکشن غیرفعال ( $p=0/82$ ) ( $p=0/59-1/91$ )،  $OR=1/07$ )، تشخیص حرکت غیرفعال اکستنشن ( $p=0/23$ ) ( $p=0/45-1/21$ )،  $OR=0/74$ ) و وقوع آسیب‌ها در کشتی‌گیران جوان وجود ندارد (جدول ۲).



جدول ۲. میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد و نتایج آنالیز آزمون لجستیک رگرسیون برای مقایسه حس عمقی مفصل زانوی کشتی گیران آسیب دیده و آسیب ندیده

متغیر	میانگین و انحراف استاندارد		۹۵٪ فاصله اطمینان		OR	سطح معنی داری
	کشتی گیران بدون آسیب	کشتی گیران آسیب دیده	پایینی	بالایی		
خطای بازسازی زاویه ۳۰ درجه حرکت فعال (درجه)	۴/۵۲ $\pm$ ۲/۶۸	۴/۳۰ $\pm$ ۳/۰۸	۰/۸۳	۱/۱۳	۰/۹۷	۰/۷۳
خطای بازسازی زاویه ۶۰ درجه حرکت فعال (درجه)	۳/۴۲ $\pm$ ۱/۵۳	۴/۳۶ $\pm$ ۲/۵۸	۰/۹۹	۱/۵۴	۱/۲۳	۰/۰۶
خطای بازسازی زاویه ۹۰ درجه حرکت فعال (درجه)	۳/۸۹ $\pm$ ۲/۶۵	۳/۷۳ $\pm$ ۲/۵۲	۰/۸۱	۱/۱۶	۰/۹۷	۰/۷۷
تشخیص حرکت فلکشن غیرفعال (درجه)	۱/۲۵ $\pm$ ۰/۸۹	۱/۲۹ $\pm$ ۰/۶۴	۰/۵۹	۱/۹۱	۱/۰۷	۰/۸۲
تشخیص حرکت اکستنشن غیرفعال (درجه)	۱/۸۰ $\pm$ ۱/۲۰	۱/۵۳ $\pm$ ۰/۶۹	۰/۴۵	۱/۲۱	۰/۷۴	۰/۲۳

برای بررسی رابطه بین تعادل پویا و میزان بروز آسیب های کشتی گیران جوان، تعادل پای چپ و راست کشتی گیران با دستگاه تعادل سنج بایودکس اندازه گیری شد. نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد رابطه معناداری میان شاخص ثبات کلی پای راست ( $p=0/39$ ) ( $OR=1/14$ )، شاخص ثبات قدامی-خلفی پای راست ( $p=0/61$ ) ( $OR=1/09$ )، شاخص ثبات داخلی-خارجی پای راست ( $p=0/21$ ) ( $OR=1/50$ )، شاخص ثبات کلی پای چپ ( $p=0/37$ ) ( $OR=1/13$ )، شاخص ثبات قدامی-خلفی پای چپ ( $p=0/56$ ) ( $OR=1/10$ )، شاخص ثبات داخلی-خارجی پای چپ ( $p=0/24$ ) ( $OR=1/35$ ) و وقوع آسیب ها در کشتی گیران جوان وجود ندارد (جدول ۳).

جدول ۳. میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد و نتایج آنالیز آزمون رگرسیون برای مقایسه تعادل پویا کشتی گیران آسیب دیده و آسیب ندیده

متغیر	میانگین و انحراف استاندارد		۹۵٪ فاصله اطمینان		OR	سطح معنی داری
	بدون آسیب	آسیب دیده	پایینی	بالایی		
شاخص ثبات کلی پای راست	۳/۳۰ $\pm$ ۱/۸۵	۳/۵۹ $\pm$ ۱/۱۱	۰/۸۴	۱/۵۴	۱/۱۴	۰/۳۹
شاخص ثبات قدامی-خلفی پای راست	۲/۵۵ $\pm$ ۱/۵۷	۲/۶۹ $\pm$ ۰/۹۵	۰/۷۶	۱/۵۵	۱/۰۹	۰/۶۱
شاخص ثبات داخلی-خارجی پای راست	۱/۵۷ $\pm$ ۰/۸۴	۱/۷۹ $\pm$ ۰/۶۲	۰/۷۹	۲/۸۶	۱/۵۰	۰/۲۱
شاخص ثبات کلی پای چپ	۳/۳۹ $\pm$ ۱/۹۴	۳/۷۲ $\pm$ ۱/۳۲	۰/۸۵	۱/۵۰	۱/۱۳	۰/۳۷
شاخص ثبات قدامی-خلفی پای چپ	۲/۴۹ $\pm$ ۱/۴۹	۲/۶۶ $\pm$ ۱/۰۶	۰/۷۷	۱/۵۷	۱/۱۰	۰/۵۶
شاخص ثبات داخلی-خارجی پای چپ	۱/۷۵ $\pm$ ۱/۰۴	۲/۰۰ $\pm$ ۰/۷۸	۰/۸۱	۲/۲۶	۱/۳۵	۰/۲۴

## بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین تعادل پویا و حس عمقی به عنوان عوامل خطر داخلی آسیب های کشتی گیران نخبه و میزان بروز آسیب های آن ها به صورت آینده نگر بود. نتایج این مطالعه نشان داد رابطه معناداری میان حس عمقی

مفصل زانو در زاویه‌های ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه و تعادل پویا و وقوع آسیب‌ها در کشتی‌گیران جوان وجود ندارد. در این زمینه مطالعات بسیار محدودی وجود دارد. در یکی از این مطالعات که شباهت زیادی از منظر پروتکل‌های اندازه‌گیری با مطالعه حاضر دارد نمازی و همکاران (۲۰۱۹) به بررسی رابطه بین حس عمقی و آسیب‌های ۷۳ بازیکن فوتبال لیگ برتر جوانان استان تهران پرداختند. این محققان حس عمقی مفصل زانو را در زوایای ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه به دو حالت بازسازی زاویه فعال و تشخیص حرکت غیرفعال اندازه‌گیری کردند. نتایج این مطالعه مشابه پژوهش حاضر نشان داد که ارتباطی بین حس موقعیت مفصل و خطر آسیب‌های اندام تحتانی وجود ندارد (۱۹). ویچالز و همکاران (۲۰۱۲) نیز در مطالعه‌ای حس عمقی مفصل مچ پای فوتبالیست‌ها را اندازه‌گیری نمودند. این محققان گزارش دادند که اندازه‌گیری حس عمقی به صورت فعال نمی‌تواند پیش‌بینی کننده آسیب‌ها باشد (۲۰).

برای بررسی دلایل عدم کارآمدی حس عمقی در پیش‌بینی آسیب‌های ورزشی مطلوب است نقش حس عمقی در حرکات انسان مشخص گردد. حس عمقی دو نوع نقش اساسی در کنترل حرکت دارد. اولین نقش مقابله با شرایط پیش‌بینی نشده یا تغییر در شرایط بیرونی است. دومین نقش سیستم حس عمقی پردازش مداوم موقعیت‌های فعلی و برنامه‌ریزی شده مفاصل درگیر برای سیستم کنترل حرکتی است (۱۸). گیرنده‌های حس عمقی بیشتر در زنجیره‌های حرکتی بسته درگیر می‌شوند و می‌توان انتظار داشت این گیرنده‌ها پیام‌های کنترلی بیشتری در زنجیره حرکتی بسته ارسال کنند. این در حالی است که همه اندازه‌گیری‌های ما در زنجیره حرکتی باز انجام شد. از سوی دیگر اکثر فعالیت‌های کشتی نیز در زنجیره بسته انجام می‌شود و این مسئله هم قدرت پیش‌بینی این آزمون‌ها را کاهش می‌دهد. از جمله دلایل دیگر عدم موفقیت روش ما برای اندازه‌گیری حس عمقی در پیش‌بینی آسیب‌های کشتی‌گیران می‌تواند به عدم عملکردی بودن آزمون‌های مورد استفاده و ابزارهای اندازه‌گیری مورد استفاده اشاره کرد. بیشتر فعالیت‌های کشتی به حرکات فعال و قدرتی با سرعت‌های بالا و عملکردی نیاز دارند، درحالی‌که آزمون‌های انجام شده با سرعت کنترل شده و آهسته انجام شد. در آزمون حس عمقی توسط دستگاه ایزوکنتیک، اگرچه ما حس بینایی و شنوایی ورزشکارانی که در آزمون شرکت کردند را مسدود کردیم تا آن‌ها بازخوردی از این حواس نداشته باشند اما این روش، عملکرد طبیعی سیستم حس عمقی را در دنیای واقعی منعکس نمی‌کند (۲۲).

همچنین نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد رابطه معناداری میان تعادل پویا و وقوع آسیب‌ها در کشتی‌گیران جوان وجود ندارد. همانند این مطالعه اوکانر و همکاران (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای بر روی ۶۳۶ نفر از بازیکنان فوتبال گالیک و اندازه‌گیری تعادل پویای بازیکنان، گزارش دادند که تعادل پویا نمی‌تواند آسیب بازیکنان را پیش‌بینی نماید (۲۴). ویلسون و همکاران (۲۰۱۷) در پژوهشی تعادل پویای ۲۹۴ ورزشکار را اندازه‌گیری نمودند. آن‌ها گزارش دادند، تعادل پویا نمی‌تواند آسیب را در اندام تحتانی پیش‌بینی نماید (۲۵)؛ اما فیلیپ و همکاران (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای تعادل پویای ۵۳۹ نفر از بسکتبالیست‌ها را اندازه‌گیری کردند و نتایج آزمون رگرسیون لجستیک آن‌ها نشان داد که تعادل پویا می‌تواند آسیب‌های اندام تحتانی را پیش‌بینی نماید (۲۶). اسمیت و همکاران (۲۰۱۵) به بررسی ارتباط آزمون تعادل  $Y$  و میزان بروز آسیب‌های غیر برخوردار ورزشکاران دانشگاهی پرداختند. آن‌ها گزارش کردند که بین امتیاز کلی آزمون  $Y$  و عدم



تقارن اندام تحتانی ارتباط معناداری وجود داشت. همچنین آنان دریافتند که عدم تقارن بیشتر از ۴ سانتی متر می تواند باعث بروز آسیب در بازیکنان شود (۲۷). سوپسینکاس و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهشی ۱۶۹ ورزشکار زن بسکتبالیست را با آزمون های Y، FMS و LESS قبل از شروع فصل مورد ارزیابی نمودند و نشان دادند، ورزشکارانی که نمره ی FMS پایین تر از ۱۴ و نمره ی LESS بالاتر از میانگین را کسب نمودند، در اندام تحتانی بیشتر دچار آسیب دیدگی شدند؛ اما آزمون تعادل Y در هر دو گروه آسیب دیده و آسیب ندیده قادر به پیش بینی آسیب ها نبود (۲۸). از دلایل تفاوت نتایج مطالعه حاضر با مطالعات دیگر می توان به تفاوت در روش اندازه گیری تعادل اشاره کرد. اکثر مطالعات ذکر شده از آزمون های میدانی مانند آزمون Y استفاده کردند در حالی که در این مطالعه از دستگاه بایودکس استفاده شد. این دستگاه نسبت به آزمون های میدانی روایی و پایایی مطلوب تری دارد لذا می توان گفت نتایج به دست آمده در این پژوهش می تواند بیشتر مورد استناد قرار گیرد.

اگرچه این مطالعه یکی از اولین مطالعاتی است که به بررسی رابطه بین حس عمقی و تعادل و آسیب های یک ورزش انفرادی مانند کشتی می پردازد اما در روش اندازه گیری و آزمون های انتخاب شده محدودیت هایی وجود داشته است. اکثر آزمون های انجام شده در این مطالعه در حالت نشسته و عدم تحمل وزن و در زنجیره باز انجام شد در حالی که عملکرد کشتی گیران در هنگام رقابت و تمرین متفاوت است. این آزمون ها از نظر اقدامات یا حرکات معمول در کشتی کاربردی نبودند. به نظر می رسد اندازه گیری های در هنگام تحمل وزن و در حالت هایی نزدیک به کشتی می توانند عملکرد بیشتری داشته باشند. از سوی دیگر تعداد اندک آسیب های مشاهده شده در این مطالعه امکان مقایسه آسیب ها بر اساس موضع آناتومیکی آسیب و وزن را نمی دهد و این مسئله به عنوان یکی از محدودیت های تحقیق در تفسیر و تعمیم نتایج باید مورد توجه قرار گیرد.

نتایج آزمون رگرسیون لجستیک نشان داد رابطه معناداری میان حس عمقی مفصل زانو در زاویه های ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه و همچنین تعادل پویا در شاخص ثبات کلی، شاخص ثبات قدامی-خلفی و شاخص ثبات داخلی-خارجی پای چپ و راست با وقوع آسیب ها در کشتی گیران جوان وجود ندارد. با توجه به نتایج تحقیق حاضر می توان بیان کرد که تعادل پویا و حس عمقی با استفاده از وسایلی که در این مطالعه برای اندازه گیری استفاده شده است نمی توانند آسیب های کشتی گیران جوان را پیش بینی کنند.

## سپاسگزاری

این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد آقای علیرضا حسینی با راهنمایی دکتر مصطفی زارعی در دانشگاه شهید بهشتی انجام شده است. بدین وسیله از کلیه کشتی گیران شرکت کننده در این مطالعه، مربیان آن ها و مسئولان آزمایشگاه دانشکده علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی تشکر می نمایم.

## References

1. Wrestling UW. History of Wrestling: United World Wrestling; 2019 [cited 2019 4/4/2019]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/organization/history>.
2. Ager AL, Roy JS, Roos M, Belley AF, Cools A, Hebert LJ. (2017) Shoulder proprioception: how is it measured and is it reliable? A systematic review. *Journal of Hand Therapy*;30(2):221-31.
3. Hermansen, L, & Stensvold I. (1972). Production and removal of lactate during exercise in man. *Acta Physiologica Scandinavica*, 86(2), 191-201.
4. Guskiewicz KM, Perrin DH, Gansneder BM. (1996) Effect of mild head injury on postural stability in athletes. *Journal of Athletic Training*;31(4):300.
5. Hrysomallis C. (2011) Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*;41(3):221-32.
6. Stillman BC. (2002) Making sense of proprioception: the meaning of proprioception, kinaesthesia and related terms. *Physiotherapy*;88(11):667-76.
7. Sharma L. (1999) Proprioceptive impairment in knee osteoarthritis. *Rheumatic Disease Clinics*;25(2):299-314.
8. Houglum PA, Bertoti DB. (2011) *Brunnstrom's Clinical Kinesiology*: FA Davis;.
9. Levine DN. Sherrington's (2007) The Integrative action of the nervous system: A centennial appraisal. *Journal of the Neurological Sciences*.;253(1-2):1-6.
10. Akseki D, Akkaya G, Erduran M, Pinar H. Proprioception of the knee joint in patellofemoral pain syndrome. *Acta Orthop Traumatol Turc*. 2008;42(5):316-21.
11. Ebrahimi Varkiani, M, Alizadeh, M, Pourkazemi, L, Moradi Shahpar, F. (2015). 'Assessment of sport injury cost in soccer via Sport Medicine Federation injury surveillance system in Iran', *Journal of Applied Health Studies in Sport Physiology*, 1(1), pp. 27-23.
12. Chen CY, Fu TC, Hu CF, Hsu CC, Chen CL. and Chen CK, (2011) Influence of magnetic knee wraps on joint proprioception in individuals with osteoarthritis: a randomized controlled pilot trial. *Clinical Rehabilitation*, 25(3), pp.228-237.
13. Hertel J, Williams NI, Olmsted-Kramer LC, Leidy HJ, Putukian M. Neuromuscular performance and knee laxity do not change across the menstrual cycle in female athletes. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2006;14(9):817-22.
14. Tsiganos G, Kalamvoki E, Smirniotis J. (2008) Effect of the chronically unstable ankle on knee joint position sense. *Isokinetics and Exercise Science*;16(2):75-9.
15. Lephart SM, Warner JJ, Borsa PA, Fu FH (1994) Proprioception of the shoulder joint in healthy, unstable, and surgically repaired shoulders. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*;3(6):371-80.
16. Ashoury, H., Raisi, Z., Khodabakhshi, M (2016) The effect of 6 weeks of training on dynamic balance and proprioceptive function of lower extremity chronic ankle sprain with basketball players. *Journal for Research in Sport Rehabilitation*.; 4(7): 55-63. (in persian).
17. Dick R, Agel J, Marshall SW. (2007) National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System commentaries: introduction and methods. *Journal of Athletic Training*;42(2):173-82.
18. Riemann BL, Lephart SM (2002) The sensorimotor system, part II: the role of proprioception in motor control and functional joint stability. *Journal of Athletic Training*;37(1):80.
19. Namazi P, Zarei M, Abbasi H, Hovanloo F, Rommers N, Rössler R. (2020) Proprioception is not associated with lower extremity injuries in U21 high-level football players. *European Journal of Sport Science*;20(6):839-44.
20. Witchalls J, Blanch P, Waddington G, Adams R. (2012) Intrinsic functional deficits associated with increased risk of ankle injuries: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*;46(7):515-23.

21. Willems TM, Witvrouw E, Delbaere K, Mahieu N, De Bourdeaudhuij L, De Clercq D (2005) Intrinsic risk factors for inversion ankle sprains in male subjects: a prospective study. *The American Journal of Sports Medicine*;33(3):415-23.
22. Katis A, Kellis E, Lees A. Bilateral leg differences in soccer kick kinematics following exhaustive running fatigue. (2017) *Asian Journal of Sports Medicine*;8(2).
23. Grob K, Kuster M, Higgins S, Lloyd D, Yata H. (2002) Lack of correlation between different measurements of proprioception in the knee. *The Journal of Bone and Joint Surgery British*. 84(4):614-8.
24. O'Connor S, McCaffrey N, Whyte EF, Fop M, Murphy B and Moran K, (2020). Can the Y balance test identify those at risk of contact or non-contact lower extremity injury in adolescent and collegiate Gaelic games?. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(10), pp.943-948.
25. Lai WC, Wang D, Chen JB, Vail J, Rugg CM, Hame SL. (2017) Lower quarter Y-balance test scores and lower extremity injury in NCAA division I athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*;5(8):23-25.
26. Gribble PA, Terada M, Beard MQ, Kosik KB, Lepley AS, McCann RS, et al. (2016) Prediction of lateral ankle sprains in football players based on clinical tests and body mass index. *The American Journal of Sports Medicine*;44(2):460-7.
27. Smith CA, Chimera NJ, Warren M. (2015) Association of y balance test reach asymmetry and injury in division I athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*;47(1):136-41.
28. Šiupšinskas L, Garbenytė-Apolinskienė T, Salatkaitė S, Gudas R, Trumpickas V. (2019) Association of pre-season musculoskeletal screening and functional testing with sports injuries in elite female basketball players. *Scientific Reports*;9(1):1-7.
29. Marshall M. Predicting and preventing common volleyball injuries with functional tests. 2018.
30. Walbright PD, Walbright N, Ojha H, Davenport T. (2017) Validity of functional screening tests to predict lost-time lower quarter injury in a cohort of female collegiate athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*;12(6):948.
31. Cosio-Lima L, Knapik JJ, Shumway R, Reynolds K, Lee Y, Greska E, et al. (2016) Associations between functional movement screening, the Y balance test, and injuries in coast guard training. *Military Medicine*;181(7):643-8.