



## بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

اثرات وضعیت چرخش زانو بر کجی زانو در فرود تک-پا:

پیامدهایی برای کاهش ریسک آسیب ACL

عنوان انگلیسی مقاله :

Effects of foot rotation positions on knee valgus during  
single-leg drop landing: Implications for  
ACL injury risk reduction



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



## بخشی از ترجمه مقاله

### 5. Conclusions

This study showed that foot rotation positions can influence knee joint loading during single-leg drop landing. Specifically, landing in toe-out positions resulted in significantly higher maximum KVM compared with toe-in and toe-forward positions. Although foot rotation positions also influenced KVA at initial contact, the differences were too small to be clinically meaningful. When landing with one leg, athletes should avoid extreme toe-out foot rotation positions to minimise undesirable knee valgus loading associated with non-contact ACL injury risks.

### ۵. نتیجه گیری

این مطالعه نشان می دهد که وضعیت های چرخش پا می تواند بر بار مفصل زانو در طول بار فرود تک پا تاثیر بگذارد. به طور خاص، فرود در وضعیت های انگشت شصت رو به خارج منجر به حداکثر KVM بسیار بالاتری در مقایسه با وضعیت های انگشت شصت رو به داخل و انگشت شصت رو به جلو می شود. هرچند وضعیت های چرخش پا بر KVA در برخورد اولی نیز تاثیر می گذارند، تفاوت ها برای معنا دار بودن در عمل بسیار کوچک هستند. ورزشکاران زمانی که بر روی یک پا فرود می آیند باید از وضعیت های چرخش پای انگشت شصت رو به خارج شدید اجتناب کنند تا بار کجی زانوی نامطلوب مربوط به خطرات آسیب های ACL را به حداقل برسانند.



### توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.