

AUGLÝSING EFTIR SJÁLFBODALIÐUM

Áhrif þreytu á hreyfiferla, kraftvægi og vöðvavirkni hjá karlkyns skemmtiskokkurum

Markmið: Í rannsókninni verður athugað hvernig hreyfiferlar og vöðvavirkni í fótleggjum og mjöðm breytist með tilkomu þreytu hjá heilbrigðum einstaklingum við hlaup. Þrívíddar hreyfigreining verður notað til að meta breytingar á hreyfiferlum og kraftvægi um ökkla, hné og mjaðmir. Einnig verður vöðvarafrit notað til að meta vöðvavirkni í vöðvum fótleggja og kringum mjaðmir. Niðurstöðurnar munu nýtast til að minnka meiðsla áhættu, bæta þjálfun og endurhæfingu eftir meiðsli hjá þeim sem stunda hlaup sér til heilsubótar. Auglýst er eftir sjálfbodaliðum meðal hlaupahópa í Reykjavík og er um þægindaúrtak að ræða.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er Þórarinn Sveinsson prófessor við Námsbraut í sjúkraþjálfun á Heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands, Stapi, Hringbraut 31, 101 Reykjavík, sími: 848-0554; thorasve@hi.is. Aðrir rannsakendur eru Davíð Örn Aðalsteinsson, Inga Arna Aradóttir, Jón Gunnar Björnsson og Leifur Auðunsson, meistaranemar í sjúkraþjálfun við HÍ, og eru meistaraverkefni þeirra hluti af þessari rannsókn.

Í þátttökunni felst að mæta í tvær mælingar. Fyrri mælingin tekur um 20-30 mín með upphitun og undirbúningi en sú síðari um klukkustund. Mælingar fara fram í húsnæði Rannsóknarstofu í hreyfivísindum að Hringbraut 31. Í fyrri mælingunni svarar þátttakandi stuttum spurningarlista um hlaupasögu sína og hleypur svo með stigvaxandi hraða á hlaupabretti þangað til hann treystir sér ekki lengur að halda hraðanum sem er á hlaupabrettinu. Í seinni mælingunni er þátttakandi látinn hlaupa í 20-30 mín á jöfnum hraða sem ákvarðaður verður út frá niðurstöðu fyrri mælingarinnar. Þegar þátttakandi metur álag 19-19,5 á Borg skala skal hann hætta hlaupi. Áður en hlaup hefst í seinni mælingunni, verður 8 mm endurskinskúlum og skráningarskautum vöðvarafritans komið fyrir á yfirborði húðar. Myndataka með 8 háhraða myndbandsupptökuvél verður gerð á meðan á hlaupi stendur. Myndir af þátttakendum munu hvergi verða birtar opinberlega nema þá með sérstöku leyfi viðkomandi. Eina áhætta þátttakenda er slysaætta, t.d. fall á göngubrettinu. Ekki er um neinar greiðslur að ræða til þátttakenda en þátttakendur fá mælingu á mjólkursýruþröskuldi í fyrri mælingunni.

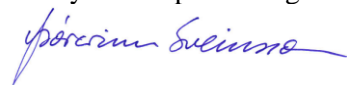
Þátttakendur þurfa að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Stunda hlaup reglulega sér til heilsubótar
- Vera karl á aldrinum 20-45 ára.
- Ekki hafa neinar fatlanir eða sjúkdóma sem gætu haft áhrif á hlaupin, t.d. hjarta eða lungnasjúkdóma
- Hafa hlaupið á göngu- eða hlaupabretti nokkru sinnum sl 6 mánuði.

Ef þú hefur áhuga á að taka þátt og uppfyllir skilyrðin þá vinsamlegast hafðu samband við mig með tölvupósti thorasve@hi.is eða í síma 848 0554.

Mælingar fara fram í október 2020. Ekki er um neinar greiðslur að ræða til þátttakenda rannsóknarinnar en þátttakendur fá upplýsingar um mjólkursýruþröskul sinn. **Þess má geta að þeir sem hafa samband eru ekki skuldbundnir til þátttöku.**

Með fyrirfram þökk um góðar viðtökur,



Þórarinn Sveinsson prófessor
ábyrgðarmaður rannsóknarinnar