

## عنوان مقاله:

اثر فعالیت هوازی طولانی مدت در آب بر برخی فاکتورهای اجرای عضلانی بیماران مبتلا به ام اس

## محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حسن درواخ - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، مربی گروه دروس عمومی، دانشگاه صنعتی شهدای هویزه، سوسنگرد، ایران

آسیه سادات موسویان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، مربی گروه دروس عمومی، دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان، ملاتانی، ایران

## خلاصه مقاله:

بیماری مولتیپل اسکلروزس (ام اس)، بیماری مزمن دمیالیناسیون سیستم اعصاب مرکزی است که به وسیله اختلال در انتقال در عصب مشخص شده و با نشانه های گوناگون بالینی آشکار می گردد. پژوهش حاضر با هدف: تاثیر تمرین توپی در آب بر سرعت و استقامت راه رفتن، بیماران مبتلا به ام اس اجرا شد. نمونه آماری این تحقیق را 20 نفر از زنان مبتلا به ام اس، با سن بین 19 تا 54 سال و سطح پایین و متوسط بیماری ( $EDSS \leq 4$ ) تشکیل دادند. بیماران به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. 10 نفر در گروه تمرینات توپی در آب، با شدت 40-70 درصد ضربان قلب بیشینه 10 بیمار در گروه کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها سه جلسه در هفته برای 8 هفته به تمرین پرداختند. براساس یافته های پژوهش سرعت راه رفتن در گروه تمرینات توپی در آب افزایش معنی داری یافت (0/001)، استقامت راه رفتن در گروه تمرینات توپی در آب (0/008). گروه کنترل در هیچ یک از شاخص های اندازه گیری شده تغییری را نشان ندادند. اطلاعات حاضر می تواند در طراحی برنامه های تمرینی برای بیماران مبتلا به ام اس موثر و مفید واقع شود.

## کلمات کلیدی:

سرعت و استقامت، ام اس، تمرینات توپی در آب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691596>

