

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات تعادلی عملکردی روی سطح سنگ فرش مصنوعی بر پارامترهای حس عمقی مچ پا و تعادل سالمندان ساکن در آسایشگاه سالمندان رشت

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

فاطمه سیوندی پور - دانشجوی کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی و تربیت بدنی، گیلان، رشت، ایران

حسن دانشمندی - استاد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

پریسا صداقتی - استاد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، گیلان، ایران

خلاصه مقاله:

سالمندی مرحله ای از سیر طبیعی زندگی انسان است که برای همه افراد بشر اتفاق می افتد و راهی برای پیشگیری از آن نیست و مشکلاتی را نیز با خود به دنبال دارد. به نظر می رسد انجام تمرینات مختلف در جهت بهبود متغیرهای حرکتی در این گروه بتواند این فرایند را کندتر کرده و یا آن را به تاخیر بندازد. بر همین اساس این پژوهش با هدف بررسی تاثیر 8 هفته تمرینات تعادلی عملکردی روی سطوح صاف بر پارامترهای راه رفتن و تعادل سالمندان ساکن در آسایشگاه سالمندان رشت انجام شد. آزمودنی های این تحقیق شامل 25 مرد سالمند بود که به صورت نمونه گیری در دسترس و به صورت هدفمند به عنوان نمونه های تحقیق انتخاب شدند و در دو گروه تمرینات تعادلی عملکردی روی سطح سنگ فرش مصنوعی (سن: $69/07 \pm 3/61$ سال، قد: $1/63 \pm 0/07$ متر، وزن: $69/33 \pm 13/62$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی: $24/64 \pm 2/95$) و گروه کنترل (سن: $68/15 \pm 3/76$ سال، قد: $1/66 \pm 0/11$ متر، وزن: $65/91 \pm 12/12$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی: $23/69 \pm 2/98$) قرار گرفتند. در این پژوهش حس عمقی به وسیله گونیامتر در زوایای 10 درجه دورسی فلکشن و 20 درجه پلانترفلکشن و تعادل به وسیله مقیاس تعادلی پیشرفته فولرتون ارزیابی شد. در بررسی فرضیه های تحقیقی برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون شاپیروویلک در صورت نرمال بودن داده ها در بخش آمار استنباطی برای بررسی تاثیر تمرین بر متغیرها از آزمون های تحلیل کوواریانس و تی همبسته استفاده شد. نتایج آزمون تی همبسته نشان دهنده تاثیر معنی دار برنامه تمرین تعادلی عملکردی در سطح سنگ فرش مصنوعی بر حس عمقی و تعادل گروه تمرینی بود. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت معنی داری بین میزان حس عمقی مچ پا دو گروه در زوایای 10 درجه دورسی فلکشن ($p=0/001$) و 20 درجه پلانتر فلکشن ($p=0/001$) و نیز تعادل ($p<0/001$)، وجود دارد. به طور کلی نتایج تحقیق حاضر نشان دهنده تاثیر مثبت تمرینات تعادلی عملکردی در سطح پایدار و متغیرهای حس عمقی و تعادل که دو فاکتور مهم جهت پیشگیری از افتادن است، در سالمندان بود. با توجه به نتایج تحقیق به متخصصین، تجویز تمرین تعادلی عملکردی در سطح صاف برای افراد سالمند پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

سالمند، تمرینات تعادلی عملکردی، سطوح سنگ فرش مصنوعی، حس عمقی، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855896>



