

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرینات ورزشی پیلاتس، آب درمانی و ویبریشن بر شدت درد، حس عمقی، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی مردان سالمند مبتلا به آستئوآرتریت

محل انتشار:

ششمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

نگار منوچهری - دانش آموخته کارشناسی ارشد یادگیری حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

جمال شایگان - دانش آموخته دکترای مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، قزوین، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه شرکت در فعالیت بدنی در پیش گیری از بیماری های مزمنی همچون آستئوآرتریت پیشنهاد می شود. هدف پژوهش حاضر، تاثیر یک دوره تمرینات ورزش در آب، پیلاتس و ویبریشن بر شدت درد، حس عمقی، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی مردان سالمند مبتلا به آستئوآرتریت زانو بود. 40 مرد سالمند مبتلا به آستئوآرتریت زانو به صورت در دسترس هدفمند، در چهار گروه 10 نفره (تمرینات در آب، پیلاتس، ویبریشن و کنترل) به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. برای ارزیابی شدت درد از مقیاس دیداری سنجش درد VAS، الکتروگوئیامتر برای سنجش حس عمقی، آزمون نشستن و برخاستن برای ارزیابی عملکرد حرکتی و پرسشنامه کیفیت زندگی FS36 استفاده شد. نمونه ها، برنامه تمرینی ورزش در آب، پیلاتس و ویبریشن استفاده شد. نمونه ها، برنامه تمرینی ورزش در آب، پیلاتس و ویبریشن از t وابسته در سطح معنی داری استفاده گردید $P < 0.05$ یافتهها نشان داد که تمرینات ورزشی در آب، پیلاتس و ویبریشن باعث بهبود میزان درد، حس عمقی، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی (به جز نمونه های گروه ویبریشن) مردان سالمند مبتلا به آستئوآرتریت زانو شده است. همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین تاثیر شش هفته تمرینات منتخب ورزشی در آب پیلاتس، و ویبریشن بر شدت درد، حس عمقی، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی سالمندان مبتلا به آستئوآرتریت زانو تفاوت معنی داری وجود ندارد و در متغیر کیفیت زندگی بین دو شیوه تمرینی ورزش در آب و پیلاتس با گروه ویبریشن تفاوت معنی داری مشاهده گردید.

کلمات کلیدی:

آستئوآرتریت، پیلاتس، ویبریشن، شدت درد، حس عمقی، عملکرد حرکتی، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1031687>

