

عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی بر میزان تراکم توده استخوانی در زنان یائسه دیابتی نوع ۲

محل انتشار:

مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره 23، شماره 4 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

داریوش شیخ الاسلامی وطنی - Kurdistan University

فروزان رضایی - Kurdistan University

خلاصه مقاله:

مقدمه : تحقیقات نشان داده اند دیابت نوع ۱ و تا حدودی نوع ۲ ممکن است در تشدید پوکی استخوان نقش داشته باشند. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی بر تراکم توده استخوانی (BMD) در زنان یائسه دارای دیابت نوع ۲ بود. مواد و روش ها : ۲۰ زن یائسه دارای دیابت نوع ۲ از میان بیماران عضو انجمن دیابت شهر سنجند انتخاب (میانگین سن، قد، وزن و نمایه توده بدنی به ترتیب 51 ± 6 سال، 153 ± 5 سانتی متر، 68 ± 11 کیلوگرم و 29 ± 4 کیلوگرم بر مترمربع) و سپس به صورت تصادفی به ۲ گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه و هر جلسه با شدت ۷۰٪ یک تکرار بیشینه به اجرای فعالیت ورزشی مقاومتی پرداختند. تمرینات شامل پرس سینه هالتر، جلو پا ماشین، سرشانه هالتر از جلو، پشت پا ماشین، جلو بازو هالتر ایستاده، و کشش لت بود. گروه کنترل در طول این دوره هیچ گونه فعالیت ورزشی منظمی نداشتند، اما به لحاظ دوز و داروی مصرفی، مشابه با گروه تجربی بودند. برای تعیین میزان تراکم توده استخوانی، دانسیتومتری در استخوان های ران، دیستال ساعد و مهره های کمری به عمل آمد. یافته های پژوهش: پس از ۸ هفته، در هیچ یک از گروه ها و در هیچ کدام از نواحی استخوانی اندازه گیری شده {گردن فمور ($p=0.022$)، مهره های کمری ($p=0.036$) و استخوان ساعد ($p=0.08$)} تغییر معناداری در BMD وجود نداشت. همچنین، بین ۲ گروه نیز اختلاف معناداری ملاحظه نگردید (مقادیر p به ترتیب برای نواحی ران، مهره های کمر و ساعد $p=0.023$ ، $p=0.018$ و $p=0.067$ بود). بحث و نتیجه گیری: این یافته ها نشان می دهد اجرای ۸ هفته تمرین مقاومتی، تاثیری بر تراکم استخوانی زنان یائسه دارای دیابت نوع ۲ ندارد.

کلمات کلیدی:

Bone, Resistance training, Postmenopausal, Type ۲ diabetes mellitus, استخوان, تمرین

مقاومتی، یائسگی، دیابت شیرین نوع ۲

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1322884>

