

عنوان مقاله:

بررسی اثر تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد زانو در سالمندان با استئوآرتریت زانو

محل انتشار:

اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

فرمیسک صلواتی - دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

سیدحسین حسینی مهر - استادیار بیومکانیک ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: استئوآرتریت زانو از شایع ترین اختلالات اسکلتی عضلانی در سالمندان است که در اثر تخریب مفصل به وجود می آید و موجب درد و کاهش سطح عملکرد و نقص در تعادل می شود. هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد زانو در سالمندان با استئوآرتریت زانو می باشد. روش کار: در این مطالعه مروری به بررسی مطالعات در زمینه اثر تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد زانو در سالمندان با استئوآرتریت زانو که تاکنون صورت گرفته پرداخته شده است و از پایگاه های اطلاعاتی PubMed، Science، Direct و Google scholar با کلید واژه های استئوآرتریت زانو، تمرینات ثبات مرکزی، حس عمقی و سالمندان استفاده شده است. یافته ها: یافته ها بر مثبت بودن تمرینات ثبات مرکزی و کاهش درد زانو در سالمندان دارای استئوآرتریت زانو تاکید دارد و ایندرا حالی است که عنوان شده بعضی مطالعات تمرین در آب و تمرین در خشکی تاثیر معنی داری بر بهبود تعادل افراد دارای استئوآرتریت زانو ندارد و بعضی مطالعات دیگر تاثیر معنی دار دارد. نتیجه گیری: با توجه به اینکه یکی از مشکلات سالمندان مبتلا به استئوآرتریت زانو اختلال در حس عمقی و تعادل است و احتمال سقوط به زمین را افزایش می دهد در این مقاله مروری با توجه به بررسی مقالات مرتبط پیشنهاد می شود همراه با تمرینات قدرتی، تمرینات ثبات دهنده مرکزی نیز جهت تقویت عضلات ناحیه مرکزی بدن و در نتیجه بهبود تعادل و کنترل پاسچرانچام شود.

کلمات کلیدی:

استئوآرتریت زانو، تمرینات ثبات مرکزی، حس عمقی، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347990>

