

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات بدنی، ذهنی و ترکیبی بر اختلالات تعادلی سالمندان مرد مبتلا به پارکینسون

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

امیر قیامی راد - استادیار و دکتری آسیب شناسی، دانشگاه تبریز

الهام رجب زاده - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز

سیدحجت زمانی ثانی - استادیار و دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

پارکینسون اختلالی مزمن در مغز است که روی حرکات بدن تاثیر می گذارد. در بیماری پارکینسون، تحلیل تدریجی نورون هایودوپامینرژیک جسم سیاه که باعث کاهش دوپامین در عقده های قاعده ای مغز می شود، سبب کاهش مهار نورون های استیلکولینرژیک در جسم مخطط و تحریک پذیری نسبی استیل کولین می شود. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر تمرینات بدنی، ذهنی و سختی عضلات و ناتوانی در حفظ تعادل و انجام حرکت غیر طبیعی می شود. نمونه آماری تحقیق ۴۰ نفر بیمار مرد پارکینسون ۵۵-۷۰ ساله بودند که ترکیبی بر اختلالات تعادلی سالمندان مرد مبتلا به پارکینسون بود. شرکت کنندگان تحقیق، آزمونهای مورد نظر را یک بار در ۶ گروه ده نفره (تمرینات بدنی، ذهنی، ترکیبی و کنترل) تقسیم بندی شده بودند. شرکت کنندگان تحقیق، آزمونهای مورد نظر را یک بار در پیش آزمون و یک بار در پس آزمون با دوره تمرینی ۸ جلسه ی ۴۵ دقیقه ای در گروه های تمرینی خود انجام دادند. برای سنجش تعادل از آزمون صفحه نیرو جهت ارزیابی تعادل در وضعیت ایستا استفاده شد. نتایج تحلیل واریانس نشان داد درجابهایی مرکز فشار روی محور X و Y بین گروه تمرینات بدنی، ذهنی، ترکیبی و کنترل تفاوت معناداری در پس آزمونها وجود داشت و بطوری که در گروه تمرینات ترکیبی بهبود بیشتری نسبت به گروه بدنی و گروه بدنی بهتر از گروه ذهنی بود. در گروه کنترل نیز تفاوتی مشاهده نگردید. همچنین افرادی که در گروه تمرینات ترکیبی بودند، تفاوت معناداری در پیش آزمون و پس آزمون نشان داد که حاکی از بهبود بیشتر تعادل در این گروه بود. بنابراین میتوان نتیجه گرفت تمرینات ترکیبی نسبت به تمرینات بدنی و ذهنی تاثیر گذاری بیشتری بر تعادل بیماران پارکینسونی دارد. بر همین اساس جهت بهبود بیماران پارکینسونی در مراکز درمانی و بیمارستانها پیشنهاد می گردد از متخصصین تربیت بدنی که از تمرینات بدنی و ذهنی و ترکیبی آگاهی دارند استفاده شود

کلمات کلیدی:

تمرینات بدنی، تمرینات ذهنی، تمرینات ترکیبی، تعادل، سالمندان، پارکینسون.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1532152>

