

عنوان مقاله:

اثر تمرین روی سطوح پایدار و ناپایدار بر متغیرهای کینماتیکی راه رفتن و زمان برخاستن و رفتن (TUG) در زنان سالمند

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 21، شماره 4 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

زهرا افشارمند - *Ph.D Candidate in Corrective Exercise, Kish Branch of Tehran University, Kish, Iran*

حسن دانشمندی - *Professor, Department of Sport Sciences, University of Guilan, Rasht, Iran*

مهديه آكوچكيان - *Assistant Professor, Sport Sciences Department, University of Tehran, Kish International Campus, Kish, Iran*

یحیی سخنگویی - *Assistant Professor, Department of Physiotherapy, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: اکثر تحقیقات بر اثر مثبت تمرینات ورزشی روی متغیرهای راه رفتن سالمندان تاکید کرده اند. در مورد اثربخش بودن نوع خاصی از تمرین در جهت بهبود راه رفتن سالمندان تحقیقات اندکی انجام شده است. این مطالعه به منظور تعیین اثر تمرین روی سطوح پایدار و ناپایدار بر متغیرهای کینماتیکی راه رفتن و زمان برخاستن و رفتن (Timed-up-and go: TUG) در زنان سالمند انجام شد. روش بررسی: در این مطالعه شبه تجربی ۷۵ زن سالمند به صورت غیرتصادفی در ۵ گروه ۱۵ نفری شامل کنترل (عدم دریافت مداخله)، گروه دوم (سطح ناپایدار): گروه تمرینی روی فوم ۶ سانتی متری، گروه سوم (سطح ناپایدار): گروه تمرینی روی فوم ۹ سانتی متری، گروه چهارم (سطح ناپایدار): گروه تمرینی روی ماسه و گروه پنجم (سطح پایدار): گروه تمرینی روی سطح سفت قرار گرفتند. برای ثبت داده ها از دوربین مخصوص ثبت تصویر استفاده شد. متغیرهای کینماتیکی راه رفتن (شامل کادنس، طول گام، سرعت گام و طول قدم) با نرم افزار آنالیز حرکتی (Motion Analysis Kinovea) استخراج شد. میانگین سه تکرار متغیرها به عنوان نمره نهایی فرد ثبت گردید. یافته ها: تمرین اثر آماری معنی داری بر متغیر کادنس طول قدم، طول گام، عرض گام، سرعت راه رفتن و زمان برخاستن و رفتن داشت ($P < 0.05$). اگرچه بعد از برنامه تمرینی اختلاف آماری معنی داری در عامل تمرین مشاهده شد؛ اما تمرین بر فوم ۹ سانتی متری بیشترین اختلاف میانگین را در متغیرهای TUG، کادنس، طول گام ایجاد نمود و تمرین روی ماسه بیشترین اختلاف میانگین را در متغیرهای طول قدم و سرعت راه رفتن ایجاد کرد. نتیجه گیری: تمرینات روی سطوح پایدار و ناپایدار باعث بهبود متغیرهای کادنس، طول قدم، طول گام، عرض گام، سرعت راه رفتن و زمان برخاستن و رفتن سالمندان گردید.

کلمات کلیدی:

راه رفتن، زمان برخاستن و رفتن، برنامه تمرینی، سالمند، Walking kinematic, Timed-up-and go test, Exercise training, Elderly

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723624>



