

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات واقعیت مجازی بر کیفیت زندگی و خطر سقوط مردان سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی

## محل انتشار:

فصلنامه اطلاع رسانی پزشکی نوین، دوره 9، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

علی یلفانی - *Department of Sport Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran*

میثم سحاب قلی فر - *Department of Sport Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran*

زهرا رئیسی - *Department of Sport Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran*

آزاده عسگریپور کاجی - *Department of Sport Injuries and Corrective Exercises, Faculty of Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran*

## خلاصه مقاله:

هدف کمردرد یکی از شایع ترین دردهای اسکلتی عضلانی در سالمندان است که با افزایش خطر سقوط و کاهش کیفیت زندگی آن ها همراه است. استفاده از واقعیت مجازی یکی از روش های نوین توان بخشی بر پایه فعالیت بدنی است. هدف از مطالعه حاضر تعیین تاثیر ۸ هفته تمرینات واقعیت مجازی بر کیفیت زندگی و خطر سقوط مردان سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی است. روش ها از بین سالمندان مرد مبتلا به کمردرد مزمن شهر همدان ۲۷ نفر با توجه به معیارهای ورود مطالعه به صورت هدفمند انتخاب و در قالب ۲ گروه تمرینات واقعیت مجازی (۱۳ نفر) و کنترل (۱۴ نفر) در مطالعه نیمه آزمایشی حاضر که در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰ انجام شد، شرکت کردند. گروه تمرینات واقعیت مجازی طی یک دوره ۸ هفته ای، ۳ جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ الی ۴۵ دقیقه تمرینات را انجام دادند و گروه کنترل طی این مدت تحت هیچ گونه مداخله درمانی قرار نگرفتند. خطر سقوط و کیفیت زندگی قبل و بعد از مداخله به وسیله دستگاه بایودکس و پرسش نامه کیفیت زندگی فرم کوتاه ۳۶ سوالی ارزیابی شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از تحلیل کوواریانس یک طرفه در نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ تعیین شد. یافته ها نتایج آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس یک راهه نشان داد با در نظر گرفتن نمرات پیش آزمون، تمرینات واقعیت مجازی موجب کاهش خطر سقوط ( $F=3.5/7.12$  و  $P=0/001$ ) و افزایش کیفیت زندگی ( $F=3.2/8.29$  و  $P=0/001$ ) سالمندان در گروه آزمایش شد. در گروه کنترل تفاوت معنی داری پس از ۸ هفته در هیچ یک از متغیرها مشاهده نشد (۰/۰۵).

## کلمات کلیدی:

Low back pain, Falls, Aged, Virtual reality, Quality of life (QoL), کمردرد، سقوط، سالمندی، واقعیت مجازی، کیفیت زندگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1765101>



