

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین های مقاومتی مرکزی بر شاخص های ریوی زنان چاق مبتلا به دیابت نوع ۲

محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 22، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

رحیمه مهدی زاده - گروه تربیت بدنی دانشگاه شاهرود

نسرین رضویان زاده - گروه پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود

سارا حاصلی - دانشگاه شاهرود

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: ضعف عضلات کمربند لگنی و عضلات تنفسی و افزایش قند خون با کاهش ظرفیت-های ریه ارتباط دارد؛ ازاین رو هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر تقویت عضلات مرکزی بر عملکرد ریوی زنان چاق مبتلا به دیابت نوع ۲ بود. مواد و روش ها: جامعه آماری تحقیق حاضر کلیه زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ ناحیه دو شهر یزد بودند. ۲۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ با دامنه سنی ۴۰ تا ۵۵ سال، میانگین شاخص توده بدنی ($18.4 \pm 3.2/3.0$) BMI کیلوگرم بر مترمربع و قند خون ناشتای بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر به طور هدفمند انتخاب شدند. پس از اندازه گیری های آنتروپومتریک و شاخص های ریوی، آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. برنامه تمرین مقاومتی مرکزی به مدت ۱۲ هفته، هفته ای ۳ روز و هر روز ۶۰ تا ۷۵ دقیقه انجام شد. شاخص های ریوی توسط اسپرومتری ارزیابی شدند. نتایج: تمرین مقاومتی مرکزی باعث کاهش معنی دار $P(=0.01)$ FEV1/FVC، $P(=0.04)$ WHR، $P(=0.01)$ WC و گلوکز ناشتای خون $P(=0.01)$ و افزایش معنی دار $P(=0.01)$ FEV1 و $P(=0.01)$ FVC در مقایسه با مقادیر قبل از تمرین در گروه تجربی شد؛ این در حالی است که تفاوت میان BMI و وزن بدن قبل و بعد از تمرین در گروه تجربی معنی دار نبود ($P=0.05$). نتیجه گیری: از آنجاکه کنترل قند خون در افراد دیابتی می تواند در کاهش عوارض ریوی موثر باشد، لذا برنامه تمرین ورزشی که سطح قند خون را در افراد دیابتی کاهش دهد، مداخله درمانی موثری برای بهبود عملکرد ریوی محسوب می شود. براساس یافته های تحقیق، تمرین مقاومتی مرکزی که عضلات بخش مرکزی بدن از جمله عضله دیافراگم را هدف قرار می دهد، برای بهبود شاخص های ریوی موثر است.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی مرکزی، شاخص های چاقی شکمی، عملکرد ریوی، قند خون ناشتا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1800154>

