

عنوان مقاله:

مقایسه اثر برنامه تمرینی اوتاگو و فال پروف بر تعادل، حس عمقی مچ پا و ترس از سقوط در سالمندان مرد با سابقه افتادن

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 15، شماره 36 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 24

نویسندگان:

علی علی تبار - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

ابراهیم محمدعلی نسب فیروزجاه - گروه فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

محمد شبانی - گروه علوم ورزشی، عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

سالمندی امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است که بر تمامی جنبه های زیستی و روانی انسان تاثیر می گذارد. هدف پژوهش حاضر مقایسه اثر برنامه تمرینی اوتاگو و فال پروف بر تعادل، حس عمقی مچ پا و ترس از سقوط در سالمندان مرد با سابقه افتادن بود. ۳۶ مرد سالمند با سابقه افتادن به طور هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در یک گروه کنترل و دو گروه تمرینی قرار گرفتند. تعادل ایستا و پویا به ترتیب از آزمون های شارپند رومبرگ و برخاستن و رفتن، حس عمقی مچ پا با استفاده از گونیامتر و ترس از سقوط با کمک پرسشنامه کارآمدی افتادن بین المللی ارزیابی شدند. تمرینات اوتاگو و فال پروف به مدت هشت هفته به وسیله گروه تمرینی انجام شد. پس از پایان تمرینات، پس از آزمون به عمل آمد. جهت تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که هشت هفته تمرینات اوتاگو و فال پروف تاثیر معناداری بر بهبود تعادل ایستا و پویا، حس عمقی مچ پا و ترس از سقوط دارد. در مقایسه بین تمرینات، تمرینات اوتاگو تاثیر بیشتری بر مولفه ها داشتند. با توجه به نتایج تحقیق استفاده از تمرینات اوتاگو با توجه به اثرگذاری بیشتر نسبت به تمرینات فال پروف به درمانگران و کاردرمان ها برای بهبود تعادل و عملکرد افراد سالمند پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

تعادل، حس عمقی، تمرینات اوتاگو، تمرینات فال پروف، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1900297>

