

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین های منتخب کاتورتون - کوکسی و فرانکل بر تعادل، هماهنگی و سرعت راه رفتن مردان سالمند مبتلا به دمانس

محل انتشار:

دوماهنامه طلوع بهداشت، دوره 22، شماره 6 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سیده سعیده حسینی - Binaloud Institute of Higher Education

امین عظیم خانی - Imam Reza International University

لادن حسینی ابریشمی - Khayyam University

خلاصه مقاله:

چکیده مقدمه: سالمندی دوره ای که علاوه بر افت تدریجی در ساختارها و عملکردهای فیزیولوژیکی، فرد دچار کاهش قابل توجهی در مهارت های مختلف می شود. هدف از مطالعه حاضر تاثیر یک دوره تمرین های منتخب کاتورتون کوکسی و فرانکل بر برخی فاکتورهای جسمانی و حرکتی مردان مبتلا به دمانس می باشد. روش بررسی: این پژوهش، نیمه تجربی و نمونه آماری شامل ۲۴ مرد سالمند دارای عارضه دمانس، از بین ۷۰ سالمند، ساکن در مرکز نگهداری سالمندان توحید گلگان مشهد، به صورت هدفمند بر اساس آزمون مختصر وضعیت ذهنی (MMSE) انتخاب و در دو گروه، تجربی و کنترل تقسیم شدند. گروه تجربی، تمرینات منتخب کاتورتون کوکسی و فرانکل را انجام داده و گروه کنترل در این مدت به فعالیت های روزانه خود پرداخته اند. جهت ارزیابی تعادل از آزمون پیشرفته فولرتون، ارزیابی هماهنگی از آزمون تاندم گیت و سرعت راه رفتن از آزمون ۱۰ متر راه رفتن استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها از آزمون شاپیروویلک، برای ارزیابی اثربخشی تمرینات از تحلیل کوواریانس و T در سطح معناداری $P \leq 0.05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج آزمون تی زوجی حاکی از این است که نمرات آزمون تعادل پیشرفته فولرتون ($P=0.01/0$)، هماهنگی حرکتی ($P=0.01/0$) و سرعت راه رفتن ($P=0.01/0$) گروه تجربی بعد از انجام برنامه تمرینی بهبود یافته بود در حالی که این نمرات در گروه کنترل بهبودی را نشان نداد. همچنین نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در مرحله پیش آزمون تفاوت معنی داری را بین گروه ها نشان نداد اما در مرحله پس آزمون، نمرات گروه آزمایش به طور معنی داری افزایش یافت. نتیجه گیری: در مجموع ۶ هفته تمرین های منتخب کاتورتون کوکسی و فرانکل موجب بهبود تعادل، هماهنگی و سرعت راه رفتن مردان سالمند مبتلا به دمانس شد. توصیه می شود جهت پیشگیری از زوال عقل از مزایای این تمرینات استفاده و در برنامه های مراقبت از سالمند گنجانده شود.

کلمات کلیدی:

Cawthorne-Cooksey's exercise, Frankel's exercises, static balance, coordination, walking speed, elderly people

تمرینات کاتورتون کوکسی و فرانکل، تعادل، هماهنگی، سرعت راه رفتن، سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1952135>

