

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات منتخب ابی بر تعادل کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

زهرا ایزانلو - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه دولتی بجنورد

نرگس زارعی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه دولتی بجنورد

خلاصه مقاله:

مولتیپل اسکلروزیس، بیماری خود ایمنی مزمن التهابی است که ملین سیستم عصبی مرکزی را تخریب کرده و در زنان نسبت به مردان شایع تر است و متعاقب آن منجر به ظهور انواع مشکلات حرکتی و ذهنی می گردد. در این میان، اختلال تعادل به دلیل پیامدهای آن همچون کاهش استقلال عملکردی، گسترش ناتوانی و افزایش خطر افتادن از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر 12 هفته تمدید منتخب (هوازی و تعادلی) در آب بر تعادل و کیفیت زندگی زنان مبتلا به ام اس بود. بدین منظور 15 نفر زن مبتلا به ام اس با میانگین سنی 33/93 ب ماده 12 هفته، هفته ای دو جلسه، هر جلسه 45 دقیقه، در تمرینات هوازی و تعادلی در آن شرکت نمودند. به منظور ارزیابی کیفیت زندگی از پرسش نامه MSQoL-54 و نیز ارزیابی تعادل از آزمون ایستای لک و پویای زمان برخاستن و رفتن استفاده شد. نتایج آزمون t و وابسته نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون کیفیت زندگی (2/81)، آزمون تعادل ایستا (32/49)، آزمون تعادل پویا (12/75) و پس آزمون (به ترتیب، 3/23، 44/46، 11/55) تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). با توجه به اثرات مثبت تمرینات هوازی و تعادلی بر فاکتور کیفیت زندگی و تعادل زنان مبتلا به ام اس در تحقیق حاضر، استفاده از تربیت بدنی به عنوان یک روش مداخله مناسب در کنار سایر روش های درمانی در این بیماران پیشنهاد می گردد.

کلمات کلیدی:

مولتیپل اسکلروزیس، تمرینات ابی، تعادل، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426908>

