

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرینات فرانکل بر استقامت قلبی - تنفسی و ابعاد سلامت جسمانی و روانی کیفیت زندگی مردان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS)

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محسن شجاعی - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه شهرکرد

بهنام قاسمی - استادیار گروه تربیت بدنی (حرکات اصلاحی و توان بخشی ورزشی)، دانشگاه شهرکرد

علیرضا امیدی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه شهرکرد

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مولتیپل اسکلروزیس شایع ترین بیماری نورولوژی پیشرونده در جوانان بالغ می باشد. این بیماری گستره وسیعی از علایم از جمله اختلال در تعادل و هماهنگی، اختلال در عملکرد و ... را ایجاد می کند و تأثیرات مخربی بر عملکرد روزانه، فعالیت های شغلی و اجتماعی دارد. تمرین درمانی، یک روش مؤثر درمانی در کاهش اختلالات عملکرد در بیماران مبتلا به ام اس می باشد. بنابراین این مطالعه تأثیر تمرینات فرانکل را در بهبود شرایط بیماران مبتلا به ام اس نشان می دهد. مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش 30 مرد بیمار مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس با درجه بیماری 2-5/5 و دامنه سنی 20-45 می باشد، که به صورت هدفمند انتخاب شدند. روش پژوهش، نیمه تجربی با گروه تجربی و گروه کنترل بود. گروه تجربی علاوه بر انجام تمرینات، داروهای تجویز شده از طرف پزشک را نیز مصرف می کردند. برنامه تمرینات فرانکل در گروه تجربی، هشت هفته، هفته ای سه جلسه و جلسه ای 30 دقیقه بود. برای جمع آوری داده ها از پرسش نامه اطلاعات فردی، جهت بررسی سلامت جسمانی و روانی از پرسش نامه کیفیت زندگی 36 سؤال (SF-36) به جهت ارزیابی استقامت قلبی - عروقی از آزمون زمان 10 متر راه رفتن و آزمون بالا رفتن از پله (آزمون پله سه دقیقه) استفاده شد. یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که استقامت در راه رفتن و ابعاد سلامت جسمانی و روانی در گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل بهبود یافته است (0/001). نتیجه گیری: نتایج نشان داد که هشت هفته تمرینات فرانکل استقامت راه رفتن و سلامت جسمانی و روانی در بیماران مبتلا به ام اس را بهبود می بخشد. لذا این نوع تمرینات با توجه به کم هزینه بودن و قابلیت انجام در منزل و همچنین یادگیری و اجرای آسان به بیماران توصیه می گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات فرانکل، عملکرد حرکتی، کیفیت زندگی، مولتیپل اسکلروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427062>

