

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر 12 هفته تمرین پیلاتس بر تعادل ایستا و پویا در بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

لنا مطلبی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

فریبا عبابافی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

خلاصه مقاله:

این پژوهش به دنبال بررسی یک دوره تمرینات پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای بیماران زن مبتلا به ام.اس بود. روش این مطالعه، نیمه تجربی و کاربردی بوده که به شیوه میدانی و به صورت پیش آزمون و پس آزمون اجرا گردید. جامعه آماری این مطالعه را 24 زن مبتلا به بیماری ام.اس با میانگین سنی 36 سال و درجه ناتوانی (1-5) تشکیل دادند، این گروه از بیماران به طور تصادفی انتخاب و در دو گروه کنترل $n=7$ و تمرین $n=17$ تقسیم شدند. در حالی که گروه تمرین به تمرینات پیلاتس مشغول بودند گروه کنترل هیچ تمرینی را تجربه نکردند. پس از دوره ی تمرینی و جمع آوری داده ها برای تجزیه و تحلیل آماری از روش آماری توصیفی مانند فراوانی، میانگین، انحراف معیار و روش آمار استنباطی مانند t مستقل، t وابسته و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید، سطح معنی داری برای تحلیل داده ها $p=0/001$ در نظر گرفته شد، در پایان اختلاف میان نمره های تعادل ایستا با چشم باز و چشم بسته و نیز تعادل پویای بیماران در گروه کنترل و تمرین در قبل و بعد از تمرین معنادار بود در حالی که سطح معنی داری $0/001$ تعیین شد. نتایج نشان داد که تمرینات پیلاتس بر تعادل ایستا و پویای بیماران زن مبتلا به ام.اس اثر گذار بوده لذا می توان پیشنهاد کرد که این بیماران می توانند یک برنامه ی هدفمند تمرینی را جهت بهبود تعادل ایستا و پویای خود در برنامه روزمره قرار دهند.

کلمات کلیدی:

مولتیپل اسکلروزیس، پیلاتس، تعادل ایستا، تعادل پویا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583680>

