

عنوان مقاله:

تاثیر 12 هفته تمرینات پيلاتس بر تعادل پويا و خستگي بيماران زن مبتلا به مولتیپل اسکروزیس (20-50)

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهرا روشندل پور - گروه تربیت بدنی، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر، شوشتر، ایران.

رسول عابدان زاده - عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه شهید چمران

خلاصه مقاله:

مولتیپل اسکروزیس یک بیماری مزمن و ناتوان کننده سیستم عصبی است که میلین سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) را تخریب می کند. شایع ترین عوارض این بیماری عدم تعادل و اختلال در راه رفتن، خستگی، گرفتگی عضلات، لرزش، دو بینی می باشد. هدف این مطالعه، بررسی تاثیر 12 هفته تمرینات پيلاتس بر تعادل پويا و خستگي بيماران زن مبتلا به ام.اس. (20-50) است. این تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی بود که به شیوه میدانی و به صورت پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه تجربی و کنترل انجام گردید. بدین منظور تعداد 24 زن 20 تا 50 سال مبتلا به ام.اس. شهرستان دزفول به صورت تصادفی و در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. از دستگاه های تعادل سنج پویا و پرسشنامه شدت خستگی، برای اندازه تعادل پویا و نیز شدت خستگی بيماران مبتلا به ام.اس. استفاده شد سپس گروه تجربی 12 هفته تمرینات پيلاتس را زیر نظر مربی و کارشناس این رشته انجام دادند که در این مدت گروه کنترل هیچ نوع ورزشی را انجام نمی دادند و پس از جمع آوری داده ها جهت تجزیه و تحلیل داده ها آزمون فرضیه های تحقیق توسط تحلیل واریانس یکراهه و مرکب با اندازه گیری مکرر، آزمون تی مستقل و آزمون تعقیبی با تعدیل ضریب آلفا انجام شد. گروه تجربی در آزمون تعادل پویا و تست خستگی بهتر از گروه کنترل عمل کردند. تمرینات پيلاتس بر تعادل پویا و خستگی بيماران زن مبتلا به مولتیپل اسکروزیس (20-50) تاثیر دارد. با توجه به این نتایج متخصصان مربوطه می توانند از تمرینات پيلاتس به عنوان یک درمان مکمل در کنار درمان های دارویی برای بيماران ام.اس. استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

تمرینات پيلاتس، تعادل، خستگی، مولتیپل اسکروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583754>

