

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین تعادلی در شرایط تکلیفدوگانه همراه با دستکاری حس لامسه بر تعادل سالمندان

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

حکیمه رجاییان
داریوش خواجوی
حسن خلجی

خلاصه مقاله:

تعادل یکی از شاخص های میزان استقلال در انجام فعالیت های روزمره در سالمندی است و بهبود آن به استقلال کارکردی کمک میکند. هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرین تعادلی در شرایط تکلیفدوگانه همراه با دستکاری حس لامسه بر عملکرد تعادل سالمندان بود. در این وهوهن نیمه تجربی با حرت تحقیق وینآزمون- وسآزمون، 20 نفر از سالمندان بالای 60 سال واجد شرایط شهر اراک به حورت صادفی به دو گروه 10 نفری تقسیم شدند و گروه تجربی، برنامه مداخله تمرینی را در شرایط تکلیف دوگانه با دستکاری حس لامسه را به مدت 4 هفته و هفتههای 3 جلسه انجام دادند. جمعآوری دادهها با ورسشنامه میزان هوشیاری (MMSE)، آزمون ایستادن روی یک وا (تعادل ایستا) و آزمون برخاستن و رفتن (تعادل وویا) انجام شد. گروه های از تحلیل کوواریانس و آزمون تی در سطح معناداری $p < 0/05$ جهت آزمون فرضیه ها استفاده گردید. تحلیل ها با نرمافزار SPSS-22 انجام شد. نتایج نشان داد که تمرین تعادلی در شرایط تکلیف دوگانه همراه با دستکاری حس لامسه، موجب بهبود تعادل سالمندان شد بر این اساس می توان نتیجه گرفت که تمرینات تعادلی در شرایط تکلیف دوگانه با دستکاری حس لامسه میتواند موجب بهبود تعادل شود.

کلمات کلیدی:

سالمند، تکلیف دوگانه، تعادل، دستکاری حسی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/587096>

