

عنوان مقاله:

طراحی برنامه تمرینی 6 هفته ای تعادلی با تاب تعادل و بررسی اثر آن بر تعادل و خطر سقوط سالمندان

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

زهرا محمدیان - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

رضا رجبی - استاد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

هومن مینونژاد - استادیار آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

آیناز صمدزاد آذر - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

سقوط به عنوان مشکل اصلی سلامت بین سالمندان بوده و ضدمات ناشی از آن که شامل شکستگی از کار افتادگی تحمیل هزینه های سنگین به دولت خانواده و مرگ و میر است از نگرانی های عمده سازمان بهداشت جهانی است بنابراین پیدا کردن ریسک فاکتورها و راه های خاص برای پیشگیری از سقوط در جمعیت سالمندان ضروری است هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرینات تعادلی با استفاده از تاب تعادل بر تعادل و خطر سقوط سالمندان است در این تحقیق تعداد 32 سالمند زن و مرد سالم بالای 60 سال بدون سابقه شکستگی در 6 ماه گذشته و بدون کمک گرفتن از وسیله ای برای راه رفتن به صورت تصادفی به دو گروه 16 نفری شامل گروه تمرینات تعادلی با تاب تعادل و گروه کنترل تقسیم شدند قبل و بعد از اجرای شش هفته برنامه تمرینی تعادل نمونه ها به وسیله آزمون برگ و خطر سقوط با پرسشنامه بین المللی خطر سقوط اندازه گیری شد برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی تی مستقل تی زوجی در سطح معناداری 95 درصد با الفای $\alpha < 0/05$ استفاده شد

کلمات کلیدی:

تاب تعادل، تعادل، خطر سقوط، سالمند

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654108>

