

عنوان مقاله:

مقایسه اثر 8 هفته تمرین ورزشی در آب و خشکی بر شاخص های جسمانی و عملکردی بیماران مبتلا به MS

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

ندا قاسمی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد، ایران

کمال عزیزبگی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، گروه فیزیولوژی ورزشی، سنندج، ایران

صادق عبدالمهی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران

مرتضی ابراهیم زاده - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج، ایران

خلاصه مقاله:

بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) از شایع ترین بیماری های سیستم عصبی می باشد که میلین سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) را تخریب می کند. هدف از تحقیق حاضر بررسی مقایسه 8 هفته تمرین ورزشی در آب و خشکی بر شاخص های جسمانی و عملکردی بیماران مبتلا به MS بود. بدین منظور 30 آزمودنی زن بصورت تصادفی در سه گروه شامل گروه 1 (فاقد هر گونه تمرین، 10 نفر)، گروه 2 (ورزش در خشکی، 10 نفر) و گروه 3 (ورزش در آب، 10 نفر) تقسیم شدند. بیمار، پروتکل تمرینی را بصورت مشابه، در آب و خشکی که شامل کشش عضلات کف دستها، عضله دو سر و سه بازو، عضلات کتف ها، شکم و کمر، عضله چهار سر ران، عضله خم کننده لگن و همچنین 30 دقیقه تمرینات هوازی (راه رفتن) بود را به مدت 8 هفته انجام دادند. قبل و بعد از اجرای دوره تمرینی، شاخص های خستگی، اسپاسم عضلانی، بهبود حرکات و تعادل بیماران اندازه گیری شد. بررسی های آماری نشان داد بیمارانی که به مدت 8 هفته تمرینات ورزشی در آب را انجام دادند، نسبت به بیماران گروه تمرینی در خشکی، تاثیر معنی داری در شاخص های اندازه گیری شده آنها بوجود آمد. بطوریکه در پارامترهای اسپاسم عضلانی و خستگی کاهش معنی دار و در بهبود حرکات و تعادل آنها افزایش معنی داری مشاهده گردید. این در حالی بود که در گروه تمرین در خشکی شاخص های اندازه گیری شده هیچ گونه تغییرات معنی داری نداشتند. از نتایج تحقیق حاضر میتوان چنین نتیجه گیری کرد که ورزش در آب، یک روش مناسب و کم هزینه برای بهبود وضعیت جسمانی و عملکردی بیماران مبتلا به MS می باشد.

کلمات کلیدی:

بیماری MS، تمرین در آب و خشکی، شاخص های جسمانی، تمرین ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691637>

