

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات بدنی منتخب بر عملکرد حرکتی و تعادل مردان و زنان مبتلا به MS

محل انتشار:

اولین همایش ملی دانشجویی انجمن رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

منیره مسعودی نژاد - مدرس موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری، ایران

معصومه علی اصغری تویه - مدرس موسسه آموزش عالی ادیب مازندران، ساری، ایران

سیده ام کلثوم شفیعی دارابی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان مازندران، شهرستان ساری ناحیه ۲ ساری، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش تاثیر شرکت در برنامه تمرین بدنی منتخب بر عملکرد حرکتی و تعادل زنان و مردان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می باشد. پژوهش حاضر از نوع علی مقایسه ای است. به روش میدانی و به صورت طرح پیش آزمون و پس آزمون انجام شد. تعداد 20 بیمار مرد با میانگین سنی $(34/45 \pm 3/75)$ سال و معیار ناتوانی $(2/94 \pm 1/54)$ و تعداد 20 بیمار زن با میانگین سنی $(34/55 \pm 3/78)$ سال و معیار ناتوانی $(2/94 \pm 1/54)$ به طور هدفمند در دسترس انتخاب شدند. افراد به مدت 24 جلسه و هر جلسه 60 دقیقه در تمرینات ترکیبی (شامل 20 دقیقه گرم کردن عمومی بدن، 15 دقیقه تمرینات ایروبیک با شدت 50-70% حداکثر ضربان قلب، 15 دقیقه تمرینات با وزنه اندام فوقانی و تحتانی با شدت 50-70% از RM-1 (تمرین با دستگاه بدنسازی)، 10 دقیقه سرد کردن بدن)، شرکت کردند. قبل و بعد از مداخله، عملکرد حرکتی (آزمون 10 متر راه رفتن، آزمون زمان برخاستن و رفتن و آزمون بالارفتن از پله) و تعادل (آزمون استروک) بیماران ارزیابی شد. داده ها بر اساس تحلیل واریانس عاملی مورد ارزیابی قرار گرفت. تحلیل واریانس عاملی نشان داد که، در بالا رفتن از پله هر دو گروه مردان و زنان پیشرفت معنی داری را نشان دادند ولی در آزمون راه رفتن و نشستن و برخاستن هر چند نمرات پیش آزمون تا پس آزمون تغییراتی داشته ولی از لحاظ آماری تفاوت معنی داری مشاهده نشد. در هر دو گروه در آزمون تعادل پیشرفت معنی دار دیده شد. با توجه به نتایج به دست آمده از این پژوهش میتوان اظهار داشت که تمرینات بدنی میتواند سبب بهبود عملکرد حرکتی و تعادل مبتلایان به بیماری MS شود. هر چند در دو آزمون عملکردی به لحاظ آماری تفاوتی مشاهده نشد لیکن مقداری بهبودی در وضعیت حرکتی بیماران بر کیفیت زندگی شان تاثیرگذار خواهد بود.

کلمات کلیدی:

مولتیپل اسکلروزیس، عملکرد حرکتی، تعادل، تمرینات بدنی، آزمون استروک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/703079>

