

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تعادلی اختلالی و غیر اختلالی بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند

## محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 5، شماره 13 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

الهام عظیم زاده - دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

محمد علی اصلانخانی - استاد دانشگاه شهید بهشتی

معصومه شجاعی - دانشیار دانشگاه الزهراء (س)

مهیار صلواتی - دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه ی اثربخشی تمرینات تعادلی اختلالی و غیراختلالی بر قابلیت های تعادل ایستا و پویای زنان سالمند بود. برای این کار 38 زن سالمند با دامنه ی سنی 65-80 به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و از طریق گمارش تصادفی، به گروه های آزمایشی اختلالی  $n=13$  غیر اختلالی  $n=12$  و کنترل  $n=13$  تقسیم شدند. قبل و پس از دوره ی تمرینی، آزمون ثبات قامتی ایستا و پویا با دستگاه تعادلسنج بایودکس به عمل آمد. روایی و پایایی این دستگاه در مطالعات قبلی و تحقیق حاضر مورد تایید قرار گرفته است. نتایج نشان داد که تمرین اختلالی بر همه ی شاخص های تعادل ایستا و پویا تاثیری معنادار داشته است  $P<0/05$  اما در تمرین غیراختلالی فقط در شاخص نوسان میانی - جانبی ML هر دو نوع تعادل ایستا و پویا بهبود معنادار مشاهده نشد.  $P>0/05$  همچنین تمرین اختلالی نسبت به تمرین غیراختلالی در شاخص نوسان میانی جانبی دو نوع تعادل ایستا و پویا تاثیر بیشتری داشته است  $P<0/05$  یافته های تحقیق حاضر، اصل اختصاصی بودن تمرین را مورد تایید قرار داد. با عنایت به این که تمرینات اختلالی اثربخش تر از تمرینات غیراختلالی تشخیص داده شد، لذا می توان در مداخلات توانبخشی، برنامه های تعادلی مبتنی بر ایجاد اختلال را به منظور افزایش پایداری میانی - جانبی و در نتیجه، کاهش به خطر افتادن سالمندان مد نظر قرار داد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات تعادلی اختلالی، تمرینات تعادلی غیراختلالی، تعادل ایستا، تعادل پویا، سالمند

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790686>

