

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و درد زانوی سالمندان مبتلا به استیوآرتریت زانو

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 5، شماره 3 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مهتاب سرتیپ زاده - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا مشهد، ایران

مهتاب معظمی - دانشیار، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

محمدرضا محمدی - استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: استیوآرتریت زانو یکی از شایع ترین مشکلات عضلانی اسکلتی و واروس زانو جزء شایع ترین ناهنجاری اندام تحتانی در افراد مبتلا به استیوآرتریت زانو می باشد که می تواند روی فعالیت روزانه سالمندان، ایجاد درد و کنترل پاسچر تاثیرگذار باشد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل و درد سالمندان مبتلا به واروس و استیوآرتریت زانو می باشد. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی، 24 بیمار زن مبتلا به ناهنجاری واروس و استیوآرتریت زانو در دامنه سنی 50 تا 65 سال با میانگین سنی 55/62 به طور داوطلبانه آمادگی خود را جهت شرکت در پژوهش اعلام کردند و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. میزان درد بیماران با مقیاس دیداری درد (Visual analogue scale) VAS و جهت سنجش تعادل از دستگاه تعادل سنج بایودکس BIODEX استفاده گردید. گروه تجربی به مدت 8 هفته، هر هفته سه جلسه، تمرینات ثبات دهنده را انجام دادند. جهت تجزیه و تحلیل آماری از آزمون تی استیودنت وابسته و مستقل استفاده گردید. یافته ها: تعادل ایستا و شدت درد در گروه تجربی پس از هشت هفته تمرین ثبات مرکزی تغییرات معنی داری را نسبت به پیش آزمون نشان داد $p < 0/05$ نتیجه گیری: نتایج پژوهش نشان داد یک دوره تمرینات ثبات مرکزی توانسته بر تعادل ایستا و درد سالمندان مبتلا به واروس و استیوآرتریت زانو تاثیرگذار باشد. لذا میتوان از تمرینات ثبات مرکزی به عنوان یک روش به منظور کاهش درد در مفصل زانو و ایجاد ثبات و بهبود تعادل در بیماران سالمند مبتلا به واروس و استیوآرتریت زانو استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

سالمند، استیوآرتریت، واروس، تمرینات ثبات مرکزی، تعادل ایستا، درد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/791177>

