

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات سنتی و تمرینات با حمایت وزن (BWST) بر تراکم استخوان افراد پاراپلژی

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 6، شماره 16 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

ابراهیم بنی طالبی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهرکرد

بهنام قاسمی مبارکه - استادیار گروه حرکات اصلاحی دانشگاه شهرکرد

اسدالله ابراهیمی - کارشناس ارشد دانشگاه شهرکرد

آرمان دهقانی - کارشناس ارشد دانشگاه شهرکرد

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر تمرینات سنتی و تمرینات با حمایت وزن بر تراکماستخوان و بیومارکرهای سرمی متابولیسم استخوان در افراد پاراپلژی است. تعداد 17 نفر ضایعه نخاعی پاراپلژی (طبقه بندی مقیاس B,C انجمن ضایعه نخاعی آمریکا) با میانگین ابتلا 14 ماه، سن $32/53 \pm 1/80$ سال، قد $175/71 \pm 1/66$ سانتی متر، وزن $71/59 \pm 2/44$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $23/18 \pm 0/83$ کیلوگرم بر مترمربع به طور دسترس و داوطلبانه به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. این آزمودنی ها به گروه تمرین با حمایت وزن (10 نفر) و گروه تمرین سنتی (7 نفر) تقسیم شدند. آزمودنی ها در یک دوره 12 هفته ای، 4 جلسه 60 دقیقه ای در هفته شرکت کردند. تمرین با حمایت وزن شامل 15 دقیقه گرم کردن روی دوچرخه ثابت و سپس 45 دقیقه تمرین با 50 % وزن بدن روی دستگاه نوار گردان و در آخر 10 دقیقه تمرینات سرد کردن بود و در هر هفته 10 % به وزن تحمل شده اضافه می شد. تمرینات سنتی شامل یکزمان 15 دقیقه ای گرم کردن روی دوچرخه ثابت و 45 دقیقه تمرینات کششی و تمرینات قدرتی، راه رفتن با پارالل و 10 دقیقه سرد کردن بود. داده ها نشان داد که تفاوت معناداری در میزان آلکالین فسفات، استیوکلکسین، میزان تغییرات محتوای استخوان گردن ران، تراکماستخوان گردن ران، میانگین محتوای استخوان مهره های کمری و میانگین تراکم استخوان مهره های کمری، بین گروه با حمایت وزن و گروه تمرینات سنتی وجود داشت. تمرین با حمایت وزن می تواند منجر به کاهش پوکی استخوان در افراد پاراپلژی گردد و به عنوان یک مداخله موثر جهت درمان پوکی استخوان در این افراد تجویز گردد.

کلمات کلیدی:

تمرینات با حمایت وزن، تراکم استخوان، پاراپلژی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793425>

