

تأثیر تمرینات مینی‌ترامپلین بر تعادل پویای زنان سالمند در شهر تهران

دکتر پریچهر حناچی^۱ گلاره کاویانی^۲

^۱ استادیار گروه بیوشیمی، دانشگاه الزهرا تهران^۲ کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

مجله پزشکی هرمزگان سال چهاردهم شماره دوم تابستان ۸۹ صفحات ۱۵۵-۱۴۸

چکیده

مقدمه: افزایش سن باعث بروز تغییراتی در عملکرد سیستم های فیزیولوژیک درگیر در تعادل بدن می‌گردد. امروزه تخمین زده شده است که حدود ۶ درصد هزینه‌های بهداشتی صرف درمان آسیب‌های ناخواسته در جمعیت سالمندان می‌گردد. هدف از انجام این تحقیق بررسی تأثیر تمرینات مینی‌ترامپلین بر تعادل پویای سالمندان زن بوده است.

روش کار: در این مطالعه نیمه‌تجربی، تعداد ۳۰ نفر زن سالمند با شیوه نمونه‌گیری غیر تصادفی ساده با میانگین سنی ۷۵-۵۵ سال و بدون سابقه ورزشی در استان تهران مورد بررسی قرار گرفتند. پس از ارزیابی سلامتی افراد نمونه، افرادی که سابقه بیماری های شناختی، سیستم عصبی و سیستم عضلانی داشتند، از پژوهش حذف شدند. در این مطالعه ابتدا قد و وزن و طول پای شرکت‌کنندگان اندازه‌گیری شد. سپس تعادل پویای تمامی آزمودنی ها در هشت جهت توسط آزمون *SEBT* (*Star Excursion Balance Test*) قبل و بعد از شرکت در تمرینات مینی‌ترامپلین مورد بررسی قرار گرفت. افراد مورد مطالعه به مدت ۱۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه به انجام تمرینات مینی‌ترامپلین روی مینی‌ترامپلین پرداختند. داده‌های حاصله با بکارگیری آزمون آماری تی زوجی و با استفاده از نرم‌افزار *SPSS II* تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد تمرینات مینی‌ترامپلین بر تعادل پویای سالمندان قبل به نسبت بعد از تمرینات تغییرات معنی‌داری ایجاد نموده است ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات مینی‌ترامپلین در تمامی هشت جهت آزمون موردنظر برای ارزیابی تعادل پویای سالمندان تغییرات معنی‌داری را ایجاد نموده است.

کلیدواژه‌ها: ورزش درمانی - تعادل وضعیت بدنی - سالمندان - زنان

نویسنده مسئول:

دکتر پریچهر حناچی

دانشکده علوم پایه - گروه زیست‌شناسی

دانشگاه الزهرا تهران

تهران - ایران

تلفن: ۰۲۱ ۸۸۰۴۹۸۰۹

پست الکترونیکی:

hanachi_wrc@yahoo.com

دریافت مقاله: ۸۸/۳/۲۴ اصلاح نهایی: ۸۸/۱۰/۱۲ پذیرش مقاله: ۸۸/۱۲/۸

مقدمه:

علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیری که امروزه در خصوص سالمند و سالمندشناسی (Geriatric) در جهان به وجود آمده، در ایران نگاه به این پدیده همچنان به صورت سنتی انجام می‌گیرد و فقر منابع علمی در این زمینه جهت ارتقاء بینش و اطلاعات سالمندان و خانواده‌های آنان برای دستیابی به اهداف پیشگیرانه بسیار محسوس می‌باشد. مسلماً طراحی برنامه‌های مناسب بهداشتی، درمانی و توانبخشی متناسب با نیازهای این قشر از جامعه، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. با ورود به دوره سالمندی، تغییراتی در عملکرد سیستم‌های اسکلتی - عضلانی، سیستم دهلیزی، سیستم

سالمندی پدیده‌ای است که می‌توان آن را مرحله‌ای از سیر طبیعی زندگی انسان انگاشت. سالمندی به دو گروه سنی ۷۵-۵۵ سال موسوم به مسن - جوان و بالای ۷۶ موسوم به مسن - مسن تعریف نموده است. آنچه مسلم است اینکه با افزایش سن، خطر بیماری‌های حاد و مزمن افزایش یافته و توانایی‌های عملکردی افراد و نیز قدرت حواس و ادراک آنها کاهش می‌یابد. این تغییرات در حیطه زیستی، روانی و اجتماعی کیفیت زندگی افراد سالمند را مورد تهدید قرار می‌دهد، تا جائیکه آنها را از انجام فعالیت‌های روزمره نیز باز می‌دارد (۱).