



## اثربخشی دوره تمرینات ارتعاشی بر خطر سقوط در فعالیتهای روزمره بیماران مولتیپل اسکلروزیس

احمدسعدی<sup>۱</sup>، هادی میری<sup>۲\*</sup>، شهرام آهنگان<sup>۳</sup>، حسین شاهرخی<sup>۴</sup>

۱. کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران
۲. استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران. (\*نویسنده مسئول).
۳. دانشیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران
۴. استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران.  
(hd.miri@gmail.com)\*

### نوع ارائه مقاله: سخنرانی

### چکیده

**هدف و زمینه:** اختلالات تعادلی و خطر افتادن از شایع ترین مشکلات بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس می باشند. این اختلالات باعث عدم تعادل و کاهش استقلال عملکردی، گسترش ناتوانی و همچنین افزایش خطر افتادن می شوند. بنابراین مطالعه حاضر با هدف، اثربخشی دوره تمرینات ارتعاشی بر خطر سقوط در فعالیتهای روزمره بیماران مولتیپل اسکلروزیس طراحی و برنامه ریزی شد.

**روش کار:** این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون بود. پژوهش در شهرستان اهواز انجام شد و نمونه آماری شامل ۱۷ نفر مرد مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس که به صورت تصادفی به دو گروه ارتعاشی (نه نفر) و گروه کنترل (هشت نفر) تقسیم شدند. فاصله ی سنی آنها بین ۲۰ تا ۵۰ سال بود. و تمرینات به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه انجام شد. برای اندازه گیری خطر سقوط از مقیاس بین المللی خطر سقوط (FES-I) استفاده شد.

**یافته ها:** برای تجزیه و تحلیل آماری برای تغییرات درون گروهی از آزمون تی زوجی و برای تغییرات بین گروهی از آزمون تی مستقل از SPSS نسخه ۱۸ در سطح معنی دار (۰/۰۵) استفاده شد. آزمون تی زوجی نشان داد، تفاوت معنی داری بین پیش آزمون و پس آزمون تمرینات ارتعاشی بر میزان خطر سقوط در فعالیتهای روزمره وجود دارد. و نتایج آزمون تی مستقل نشان داد اختلاف معنی داری بین هر دو گروه کنترل و تمرینات ارتعاشی وجود دارد.

**نتیجه گیری:** وضعیت ایمن تمرینات ارتعاشی اجازه حفظ یک پوسچر مستقیم و صاف را به طور مستقل به افراد مبتلا به ام اس می دهد. تمرینات ارتعاشی باعث بهبود خطر سقوط در فعالیتهای روزمره بیماران مولتیپل اسکلروزیس می شود.

**کلیدواژه:** مولتیپل اسکلروزیس، تمرینات ارتعاشی، خطر افتادن