



تاثیر یک دوره تمرینات اصلاحی ویژه روی سطح پایدار و ناپایدار و ماندگاری اثر آن بر تعادل عملکردی و ترس از سقوط در سالمندان

زهرا فتاحی^۱، احسن دانشمندی^۲، آپریسا صداقتی

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه گیلان

آستاد دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان

آستادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان

zahra.fattahi۱۹۹۳@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و اهداف: سالمندی امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است که بر تمامی جنبه های زیستی و روانی انسان تاثیر می گذارد. سالمندی صرفاً گذر زمان نیست، بلکه بیشتر بروز جریان های بیولوژیکی است که در طول عمر رخ داده و منجر به کاهش تدریجی ظرفیت های فیزیولوژیکی می گردد که این امر می تواند باعث افزایش ناتوانی، کاهش تعادل و افتادن شود؛ بنابراین، هدف این تحقیق بررسی تاثیر یک دوره تمرینات اصلاحی ویژه (تمرینات قدرتی و تعادلی و راه رفتن) بر تعادل عملکردی و ترس از سقوط در مردان سالمند است.

مواد و روش ها: در این تحقیق ۳۰ مرد سالمند در آسایشگاه سالمندان و معلولین شهر رشت در این تحقیق به صورت داوطلبانه شرکت کردند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به سه گروه تمرینی سطح پایدار (۱۰ نفر)، سطح ناپایدار (۱۰ نفر) و گروه کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. شرکت کنندگان به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه تمرینات را انجام دادند، تمرینات سطح ناپایدار بر روی فوم اجرا شد. برای سنجش تعادل عملکردی از پرسش نامه عملکردی فولرتون و برای ارزیابی ترس از سقوط از پرسشنامه کارآمدی، فرم بین المللی (FES-I Fall Efficacy Scale International) استفاده شد.

یافته ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس مختلط و تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسات درون گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه بین گروهی و تحلیل واریانس مکرر برای بررسی اثر زمان نشان می دهد که تمرینات سطح پایدار و ناپایدار بر تعادل عملکردی و ترس از سقوط سالمندان موثر بوده است ($P < 0.05$).

نتیجه گیری: تمرینات سطح پایدار و ناپایدار بر ترس از سقوط و تعادل عملکردی موثر بوده اما تمرینات سطح ناپایدار سطح معناداری و ماندگاری بیشتری را نشان داد.

واژه های کلیدی: سالمندان، سطوح پایدار و ناپایدار، تعادل عملکردی، ترس از سقوط، ماندگاری