



## مقایسه محتوا و تراکم مواد معدنی استخوان ران کاراته کاران سالمند و افراد غیر ورزشکار

قربان مهجوری<sup>۱</sup>، علی یعقوبی<sup>۲</sup>

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد

۲- گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف مقایسه وضعیت تراکم و محتوای مواد معدنی استخوان ران کاراته کاران و افراد غیر ورزشکار سالمند انجام شد. این تحقیق از نوع علی مقایسه ای پس از وقوع می باشد. نمونه آماری شامل ۱۰ نفر از کاراته کاهای سالمند با میانگین سنی  $60/01 \pm 8/75$  سال و ۱۰ نفر از افراد غیرورزشکار با میانگین سنی  $59/10 \pm 8/48$  سال بودند. کارته کاهای سابقه حداقل ۳۰ سال شرکت منظم در تمرینات و مسابقات کاراته در سطح ملی را داشتند. متغیرها شامل اندازه گیری تراکم و محتوای مواد معدنی استخوان ران بود که توسط دستگاه دگزا (DEXA) اندازه گیری شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط آزمون تی مستقل و یو من ویتنی در سطح معناداری  $P < 0/05$  انجام شد. نتایج نشان داد که محتوا و تراکم مواد معدنی استخوان ران در ناحیه گردن، تروکانتر، اینتر تروکانتر و کل ران در گروه کارته کا نسبت به افراد غیر ورزشکار سالمند به طور معناداری بالاتر بود ( $P < 0/05$ ). با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که کاراته کاران به دلیل بالا بودن فشار مکانیکی وارد شده به استخوان‌ها، از تراکم و محتوای مواد معدنی استخوان ران و مهره‌های کمری بیشتری نسبت به غیرورزشکاران برخوردار هستند. این رشته ورزشی می‌تواند از سنین پایین در نوجوانی و جوانی شروع شده و از ابتلا به بیماری پوکی استخوان در سالمندی پیشگیری کند.

**واژگان کلیدی:** تراکم مواد معدنی استخوان، محتوای مواد معدنی استخوان، کاراته، سالمند