

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تعلیقی بر توانایی عملکردی، تعادل و ترس از سقوط در زنان دارای ام اس

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 13، شماره 30 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

سولماز بابایی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران

معصومه پروانه - دکتری یادگیری حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

سمانه داستاه - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات تعلیقی بر توانایی عملکردی، تعادل و ترس از سقوط در زنان مبتلا به ام اس بود. ۳۶ نفر از افراد مبتلا به ام اس به دو گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل تمرینات تعلیقی به مدت ۱۲ هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه در حدود ۳۰ دقیقه انجام شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد در زمینه تعادل، توانایی عملکردی و ترس از سقوط در زنان دارای ام اس تفاوت معنا داری بین گروه تجربی و کنترل وجود دارد. همچنین تفاوت بین نمرات عملکرد حرکتی، تعادل و ترس از سقوط، قبل و بعد از تمرینات تعلیقی، در گروه تجربی معنا دار بود. یافته های پژوهش حاضر نشان داد انجام تمرینات تعلیقی تعادل، ترس از سقوط و توانایی عملکردی زنان دارای ام اس را بهبود می بخشد. پیشنهاد می شود از تمرینات تعلیقی به منظور کنترل و بهبود عملکرد حرکتی افراد مبتلا به ام اس استفاده شود.

کلمات کلیدی:

ام اس، تمرینات تعلیقی، توانایی عملکردی، تعادل، ترس از سقوط

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1429490>

