

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات توپی در آب و پیلاتس بر سلامت روان و برخی شاخصهای عملکرد عضلانی زنان مبتلا به MS

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 21، شماره 7 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسنده:

آسیه سادات موسویان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان، خوزستان، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS)، بیماری مزمن تخریب میلین سیستم اعصاب مرکزی است که به وسیله اختلال در انتقال در تکانه‌های عصبی مشخص می‌شود. با توجه به تاثیر تمرینات ورزشی متفاوت در کمک به کاهش نشانه‌های بیماری در بیماران MS، مطالعه حاضر با هدف مقایسه تاثیر دو نوع برنامه تمرینی تمرینات توپی در آب و پیلاتس بر روی سرعت و استقامت راه رفتن، میزان خستگی، تعادل و کیفیت زندگی در زنان مبتلا به بیماری MS انجام شد. روش کار: این مطالعه کاربردی و نیمه تجربی در پاییز ۱۳۹۵ بر روی ۳۱ نفر از زنان ساکن مشهد و مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس با EDSS ۴-۱ مراجعه کننده به انجمن MS شهر مشهد انجام شد. افراد در سه گروه تمرینات توپی در آب، پیلاتس و گروه کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌ها ۳ جلسه در هفته و به مدت ۸ هفته به تمرین پرداختند. داده‌های آزمون سرعت (آزمون ۱۰ متر راه رفتن) و استقامت راه رفتن (آزمون دو دقیقه) و آزمون تعادلی برگ به وسیله زمانسنج و به وسیله پرسشنامه (شدت خستگی (FFS)، میزان خستگی بیماران اندازه گیری شد و همچنین با استفاده از ضریب سنج، شدت برنامه‌های تمرینی پیلاتس و تمرینات توپی در آب (از ۷۰-۴۰٪ ضریب قلب بیشینه) مورد سنجش قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۸) و آزمون‌های تحلیل واریانس چندراهه، تی همبسته و آزمون پیگیری توکی انجام شد. میزان  $p$  کمتر از ۰۵/۰ معنادار در نظر گرفته شد. یافته‌ها: سرعت راه رفتن در گروه تمرینات توپی در آب افزایش معنی‌داری یافت ( $p < ۰۰۱/۰$ )، درحالی‌که در گروه پیلاتس این افزایش معنی‌دار نبود ( $p = ۱۳۲/۰$ ). استقامت راه رفتن و تعادل در گروه تمرینات توپی در آب ( $p = ۰۰۱/۰ = p = ۰۰۸/۰$ ) و گروه پیلاتس ( $p = ۰۰۲/۰ = p = ۰۰۹/۰$ ) افزایش معنی‌داری یافت. خستگی در گروه تمرینات توپی در آب ( $p = ۰۰۴/۰$ ) و پیلاتس ( $p = ۰۰۹/۰$ ) کاهش معنی‌داری یافت. کیفیت زندگی بیماران نیز در دو گروه تمرینات توپی در آب ( $p = ۰۰۰۱/۰$ ) و پیلاتس ( $p = ۰۰۱/۰$ ) افزایش معنی‌داری یافت، درحالی‌که نسبت به تمام شاخص‌ها بین دو گروه آزمودنی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ( $p > ۰۵/۰$ ). گروه کنترل نیز در هیچ‌یک از شاخص‌های اندازه‌گیری شده تغییری نشان ندادند. نتیجه‌گیری: تمرینات توپی در آب و تمرینات پیلاتس می‌تواند در کنار درمان‌های دارویی موجب بهبود در شاخص‌های تعادل، خستگی، سرعت و استقامت راه رفتن و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به MS شود و با افزایش هدفمند شدت و حجم فعالیت، توان جسمانی و سطح کیفیت زندگی بیماران افزایش پیدا کند.

## کلمات کلیدی:

پیلاتس، تمرینات توپی در آب، سلامت روان، عملکرد عضلانی، MS

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1727767>

