

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر تمرینات پیلاتس در آب بر تعادل زنان مبتلا به استئوآرتریت زانو

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سمیرا جمالی معصومی - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه فردوسی مشهد

ناهید خوشرفنار یزدی - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه فردوسی مشهد

امیر رشیدلمیر - دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه فردوسی مشهد

زهرا رضایی یزدی - مرکز تحقیقات بیماری های روماتولوژی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر تمرینات پیلاتس در آب بر تعادل زنان مبتلا به استئوآرتریت زانو بود. بدین منظور تعداد 26 نفر از بیمارانی که مبتلا به استئوآرتریت درجه دو و سه زانو بودند، به صورت داوطلبانه انتخاب، و به شیوه تصادفی در دو گروه 13 نفری پیلاتس در آب و کنترل قرار گرفتند. گروه تجربی در تمرینات پیلاتس در آب به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه شرکت کردند. در مرحله پیش آزمون از دستگاه بایودکس جهت اندازه گیری تعادل و مقیاس VAS جهت اندازه گیری میزان درد استفاده شد. بعد از گذشت 26 جلسه تمرینات پیلاتس در آب، از تمامی 22 نفر بار دیگر تست های مذکور گرفته شد. بعد از جمع آوری اطلاعات، به منظور بررسی و مقایسه درون گروهی و برون گروهی، روشهای آماری پارامتریک (تی همبسته و تی مستقل) و ناپارامتریک (ویلکاکسون، یومن ویتنی) مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که تمرینات پیلاتس در آب تأثیر معنی داری در تعادل ندارد ($p=0/06$)، هرچند باعث کاهش معنی دار درد در بیماران شد ($p=0/002$). براساس نتایج این تحقیق، تمرینات پیلاتس در آب ممکن است اثرات مثبتی بر کاهش درد بیماران داشته باشد و علیرغم این که تأثیر معنی داری بر تعادل نداشت اما به سطح معناداری بسیار نزدیک بود. برای رسیدن به نتایج کامل تر به تحقیقات بیشتری نیاز است.

کلمات کلیدی:

پیلاتس در آب، سطح درد، تعادل، استئوآرتریت زانو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427084>

