

بررسی مقایسه‌ای تاثیر دويدن به جلو و عقب در برنامه تمريني تخته تعادل بر روي تعادل استاتيك

چكیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر اضافه کردن تمرین دويدن به جلو و عقب در یک برنامه تمرینی تخته تعادل، بر روی برخی آزمونه‌ای عملکردی تعادل استاتیک بود. در این پژوهش ۶۵ مرد سالم جوان بروش غیر احتمالی ساده انتخاب شدند و بروش تصادفی به سه گروه تقسیم‌بندی شدند. گروه اول شامل ۲۵ نفر بودند که ابتدا تمرین دويدن به جلو را بمدت ۱۰ دقیقه و سپس تمرینات روی تخته تعادل را بمدت ۱۵ دقیقه انجام دادند. گروه دوم نیز شامل ۲۵ نفر بودند که ابتدا تمرین دويدن به عقب را بمدت ۱۰ دقیقه و سپس تمرینات روی تخته تعادل را بمدت ۱۵ دقیقه انجام دادند. گروه سوم شامل ۱۵ نفر بودند که تنها تمرینات تخته تعادل را بمدت ۱۵ دقیقه انجام دادند. برای هر یک از گروه‌ها، تمرین بمدت ۶ هفته و بصورت ۳ جلسه در هر هفته تکرار گردید. آزمونه‌ای عملکردی تعادل استاتیک شامل حداکثر زمان ایستادن بر روی پای غالب بصورت صاف بر روی سطح سفت (A)، ایستادن بر روی پای غالب بصورت صاف بر روی سطح نرم (B)، ایستادن بر روی پای غالب بصورت نیمه چمباتمه بر روی سطح سفت (C) و ایستادن بر روی پای غالب بصورت نیمه چمباتمه بر روی سطح نرم (D) بودند که همگی با چشمان بسته انجام شدند. این آزمونها در ۴ مرحله و در فواصل زمانی ۲ هفته‌ای اندازه‌گیری شدند. در کل اختلاف معنی‌داری در میانگین مقادیر آزمونها پس از ۶ هفته تمرین بین سه گروه دیده نشد. ولی در پایان هفته دوم اختلاف معنی‌داری در میانگین مقادیر آزمونه‌ای A، B و D بین سه گروه دیده شد که این اختلاف ناشی از میانگین مقادیر آزمونه‌ای A، B و D در گروه دويدن به عقب بود. می‌توان نتیجه‌گیری نمود دو هفته تمرین دويدن به عقب باعث تسهیل اثرات تمرین تخته تعادل بر روی تعادل استاتیک می‌گردد.

دکتر غلامرضا شاه‌حسینی I

عزیز رحمانی II

*دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی III

محمدجعفر شاطرزاده IV

محمد رضا کیهانی IV

کلید واژه ها: ۱- تعادل استاتیک ۲- دويدن به عقب ۳- تخته تعادل

مقدمه

کنترل وضعیت یک مکانیسم رفلکسی است که از هماهنگی سه سیستم تعادلی بوجود می‌آید. این سیستمها عبارتند از: سیستم بینایی، سیستم دهلیزی و سیستم حسی پیکری (۱ و ۲). بمنظور نگهداری تعادل طی حرکت، بدن باید

این مقاله خلاصه‌ایست از پایان نامه عزیز رحمانی جهت دریافت مدرک کارشناسی ارشد در رشته فیزیوتراپی به راهنمایی دکتر غلامرضا شاه‌حسینی و تحت مشاوره دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی، محمدجعفر شاطرزاده و محمد رضا کیهانی، ۱۳۷۹.

(I) استادیار گروه ارتوپدی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، خیابان ستارخان، خیابان نیایش، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران.

(II) کارشناس ارشد فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، میدان محسنی، خیابان شهید شاه‌نظری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران.

(III) دکتری فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، میدان محسنی، خیابان شهید شاه‌نظری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران (*مؤلف مسؤول)

(IV) کارشناس ارشد فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، میدان محسنی، خیابان شهید شاه‌نظری، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، تهران.