



بررسی تأثیر تمرینات تعادلی بر آزمونهای تعادلی و محدوده ثباتی پویا در مردان سالم با استفاده از سیستم تعادلی با یودکس

دکتر اسماعیل ابراهیمی^۱، دکتر مهیار صلواتی^۲، دکتر نادر معروفی^۳، * وحید اسماعیلی^۴

چکیده

هدف: علیرغم مزایای تمرینات تعادلی و نقش مهمی که می‌توانند در جلوگیری از ضایعات لیگامانی اندام تحتانی ایفا کنند، از لحاظ پژوهشی به این تمرینات توجه کافی نشده است. لذا مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات تعادلی بر تقویت لیگامانهای اندام تحتانی و آزمونهای تعادلی و محدوده ثباتی پویا در افراد سالم انجام شده است. روش بررسی: در مطالعه حاضر که به روش شبه تجربی از نوع مورد - شاهد بود گروه مورد که شامل دو گروه ۱۷ نفری بود تمرینات تعادلی را به مدت ۶ هفته انجام داد. (یک گروه روی اندام غالب و گروه دیگر روی اندام غیر غالب) گروه شاهد ۱۷ نفری هم هیچ تمرینی انجام نداد. نمونه‌ها بصورت اتفاقی از جامعه در دسترس انتخاب شدند. قبل و بعد از انجام تمرینات دو گروه با استفاده از سیستم تعادلی بایودکس مورد ارزیابی و ارزیابی مجدد قرار گرفتند. یافته‌ها: مقایسه شاخصهای تعادلی در دو گروه نشان‌دهنده اختلاف معنی‌دار آماری در بعضی از آنها بود. که مهمترین آنها در شاخص کلی ثباتی اندامهای غالب و غیر غالب، شاخص قدامی - خلفی اندام غیر غالب، شاخص داخلی - خارجی اندام غالب و زمان کلی آزمون محدوده ثباتی بایودکس اندام غالب بعد از انجام تمرینات تخته تعادل است ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌های موجود می‌توان از تمرینات تعادلی به عنوان روشی مناسب برای تقویت لیگامانهای اندامها و مفاصل و بهبود فرایند تعادل و جلوگیری از مشکلات لیگامانی استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: تمرینات تعادلی / اندام تحتانی / افراد سالم / محدوده ثباتی / بایودکس

- ۱- دکترای فیزیوتراپی، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران
- ۲- دکترای فیزیوتراپی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۳- دکترای فیزیوتراپی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران
- ۴- کارشناس ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۴/۱۰/۶

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۴/۱۲/۲۰

* آدرس نویسنده مسئول:

تهران، اوین، بلوار دانشجو، بن بست کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه فیزیوتراپی.
تلفن: ۲۲۴۲۳۲۵۰ داخلی: ۲۳۶

* E-mail: VAHID@uswr.ac.ir