

بررسی تاثیر تمرین ذهنی بر تعادل سالمندان

چکیده:

مقدمه: تمرین ذهنی به معنای "مرور سمبلیک یک فعالیت فیزیکی بدون ایجاد حرکت عضلانی واضح" است. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که تمرین ذهنی مشابه تمرین فیزیکی باعث پیشرفت مهارت حرکتی در افراد می‌شود. بنابراین این روش درمانی را می‌توان جهت توان بخشی سالمندان بکار برد. هدف این مطالعه بررسی تاثیر تمرین ذهنی بر یادگیری مهارت حرکتی و تعادل سالمندان است.

مواد و روش تحقیق: این پژوهش بر روی ۳۰ نفر از سالمندان سالم بالای ۶۰ سال در دو آسایشگاه سالمندان در شهر تهران (آسایشگاه‌های کهریزک و فرزندگان) انجام شد. افراد به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. تعادل سالمندان در چهار مرحله مقدماتی، قبل از درمان، پس از درمان و پیگیری ارزیابی گردید. سالمندان در گروه آزمایش به مدت سه هفته به تمرین ذهنی یک مهارت حرکتی و تعادلی به مدت سه هفته پرداختند و گروه کنترل در همان دوره هیچ تمرین خاصی انجام ندادند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نمره آزمون‌های عملکردی بالینی تعادلی پس از یک دوره تمرین ذهنی تغییر معنی داری (افزایش نمره) داشته است.

نتیجه‌گیری: از نتایج پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که تمرین ذهنی نه تنها روی مهارت اجرا شده به صورت ذهنی موثر بوده است، بلکه به صورت معنی داری باعث پیشرفت و بهبود تعادل

سالمندان شده است

واژگان کلیدی: تمرین ذهنی/تعادل/سالمندان

***ماندانا فلاح پور**

کارشناس ارشد کار درمانی

دکتر محمد تقی جغتایی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر حسن عشایری

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

دکتر مهیار صلواتی

استادیار دانشگاه

علوم بهزیستی و توانبخشی

سید علی حسینی

کارشناسی ارشد کار درمانی

*Email: mfallahpour@yahoo.com