

بررسی تأثیر تمرینات استقامتی - مقاومتی بر ظرفیت بدنی و

شاخص‌های تن سنجی بیماران قلبی

* محمد رضا نیکو^۱، عباسعلی گائینی^۲، حجت الله نیک بخت^۳، رامین شعبانی^۴

چکیده

هدف: این تحقیق با هدف بررسی میزان تأثیر برنامه نوتوانی قلبی (تمرینات استقامتی و مقاومتی) بر عملکرد بدنی و نیز شاخص‌های چربی و قند خون بیماران قلبی صورت گرفت.

روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی و مداخله‌ای، ۲۰ بیمار قلبی پذیرش شده در بخش نوتوانی قلب بیمارستان شهید بهشتی همدان که در مرحله ۲ نوتوانی بودند، به صورت ساده و در دسترس انتخاب و تمرینات مقاومتی و استقامتی به مدت ۲۴ جلسه (هفته‌ای ۳ جلسه) به آنها داده شد. ظرفیت بدنی، شاخص‌های تن سنجی و معیارهای پاراکلینیکی بیماران قبل و بعد از تمرینات ارزیابی و با آزمون آماری تی زوجی مورد مقایسه قرار گرفت.

یافته‌ها: بعد از انجام تمرینات کاهش معناداری در میزان تری گلیسیرید ($P=0/009$)، کلسترول تام ($P=0/019$) و کلسترول تراکم بالا ($P=0/036$) نسبت به قبل از مداخله ملاحظه شد، در حالی که این کاهش در مورد قند خون ($P=0/072$) و کلسترول تراکم پایین ($P=0/087$) معنادار نبود. همچنین مسافت طی شده در مدت ۶ دقیقه توسط بیماران بعد از مداخله افزایش معناداری نسبت به قبل داشت ($P<0/001$) و میزان درک فشار تحمل شده توسط بیمار پس از انجام آزمون کاهش یافت ($P=0/008$). شاخص‌های چاقی از قبیل وزن ($P=0/031$) و ضخامت چربی زیر جلد ($P=0/017$) نیز پس از برنامه نوتوانی کاهش معناداری داشت.

نتیجه‌گیری: برنامه نوتوانی قلبی شامل تمرینات استقامتی و مقاومتی موجب کاهش عوامل خطر ساز در بیماران چاق مبتلا به بیماری قلبی - عروقی و نیز افزایش ظرفیت فیزیکی بیمار می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: نوتوانی قلب / تمرین استقامتی / تمرین مقاومتی / شاخص‌های تن سنجی / ظرفیت بدنی

۱- متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
۲- دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشیار دانشگاه تهران
۳- دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران
۴- دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد همدان

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۱۱/۱۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۶/۲۳

* آدرس نویسنده مسئول:

همدان، بلوار ارم، بیمارستان توانبخشی شهید بهشتی

تلفن: ۰۸۱۱-۸۳۸۰۷۰۴-۶

E-mail: mohamadrezanikoo@yahoo.com