



اثر تمرینات تراپاند و تراپاند- بازی بر تعادل و ترس از افتادن افراد سالمندان آلزامی

کیوان نورمحمدی^{۱*}، علی شمسی ماجلان^۲، علی اصغر نورسته^۳

۱- کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲- استادیار، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

۳- استاد، آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

*Email: Keyvan.noormohamadi@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: افراد سالمند مبتلا به الزایمر بیشتر از هم سن و سالهای سالم خودشان تعادل کمتر و به طبع آن ترس از افتادن بیشتری دارند. با توجه به این که اکثر تحقیقات بر روی سالمندان سالم انجام می شود و این گروه از سالمندان در روند تحقیقات حذف می شوند، هدف از مطالعه حاضر تاثیر تمرینات تراپاند و بازی بر تعادل عملکردی و ترس از افتادن سالمندان مبتلا به طیف خفیف الزایمر است.

روش کار: در این تحقیق ۳۰ فرد سالمند مبتلا به طیف اختلال شناختی خفیف (MCI) در مراکز سالمندی شهر رشت در مطالعه شرکت کردند. آزمودنی ها به طور تصادفی به سه گروه تمرینی تراپاند (N=10, 67.9±3.72 years)، گروه تمرینی تراپاند همراه با بازی (N=10, 70.80±2.61 years) و گروه کنترل (N=10, 68.90±3.78 years) تقسیم شدند. شرکت کنندگان به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۴۵ دقیقه تمرینات را انجام دادند. برای سنجش تعادل تست های فولرتون، زمان برخاستن و رفتن و دسترسی عملکردی انجام شد. برای سنجش ترس از افتادن از پرسشنامه کارامدی در افتادن استفاده شده است.

یافته ها: نتایج آزمون تحلیل واریانس مختلط و تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسات بین گروهی و آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه بین گروهی نشان می دهد که تمرینات تراپاند و تراپاند همراه با بازی بر تعادل عملکردی (FAB, TUG, FRT) و ترس از افتادن (FOF) سالمندان الزایمری موثر بوده است (P<0.05).

نتیجه گیری: تمرینات تراپاند و تراپاند همراه با بازی دارای اثرات یکسانی در مطالعه ما بودند اما به عنوان بهترین روش تمرینات تراپاند همراه با بازی بر تعادل عملکردی و ترس از افتادن سالمندان الزایمری موثر بوده است بنابراین امکان انجام این تمرینات در هر مکان برای بهبود تعادل و کاهش ترس از افتادن افراد سالمند وجود دارد.

کلیدواژه ها: تمرینات تراپاند، بازی، سالمندان، آلزامیمر