

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



تاثیر یک دوره تمرین ترکیبی منتخب بر کنترل وضعیت قامت در بیماران همودیالیز.

حسین حسین پور ستوبادی^۱، اکبر نوری حبشی^{۲*}، خدیجه مخدومی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد، فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، علوم ورزشی، ارومیه، ارومیه، آذربایجان غربی، ایران
- ۲- استادیار، فیزیولوژی ورزشی و حرکات اصلاحی، علوم ورزشی، ارومیه، ارومیه، آذربایجان غربی، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۳- دانشیار، بیماری داخلی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ارومیه، آذربایجان غربی، ایران
*Email: akbarnori52@gmail.com
نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: پایداری قامت یکی از عوامل مهم آمادگی جسمانی در زندگی روزانه از جمله در بیماران دیالیزی بوده که در فعالیت های روزمره نقش مهمی ایفا می کند. بنابراین هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات منتخب بر تعادل ایستا و پویای بیماران همودیالیز می باشد.

روش کار: در پژوهش حاضر تعداد ۲۴ نفر بیمار دیالیزی با دامنه سنی ۴۰ - ۶۰ سال شهرستان ارومیه به طور داوطلبی انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه مساوی کنترل (۱۲ نفر) و تجربی (۱۲ نفر) تقسیم بندی شدند. تعادل ایستا و پویا قبل و بعد از ۸ هفته تمرین ترکیبی منتخب (مقاومتی-تداومی) در گروه تجربی اندازه گیری شد و گروه کنترل در این مدت بدون هیچ گونه مداخله ی تمرینی قرار گرفتند.

یافته ها: بررسی های انجام شده بین دو گروه (تی مستقل) نشان داد که برنامه تمرینی منتخب اثر بخشی معنی داری بر گروه تجربی نسبت به گروه کنترل بر متغیرهای تعادل ایستا و پویا داشت ($P \leq 0.05$)؛ علاوه بر این تاثیر معنی دار تمرینات در گروه تجربی و عدم تغییرات معنادار در گروه کنترل (تی همبسته) با سطح معناداری (تعادل ایستا = 0.640 ، تعادل پویا = 0.726) یافت شد.

نتیجه گیری: نتایج بدست آمده، حاکی از اثر بخشی تمرینات به کار رفته در افزایش میزان تعادل ایستا و پویا بود. بیماران برای انجام هر گونه فعالیت و پایداری متناسب با آن، به یک استقرار مکانی و فضایی ایده آل نیاز دارند. بنابر این می توان از تمرینات ترکیبی مورد استفاده در این پژوهش برای افزایش تعادل و کنترل وضعیت قامت در بیماران دیالیزی استفاده نمود.

کلید واژه ها: کنترل وضعیت قامت، تعادل ایستا، تعادل پویا، تمرینات ترکیبی، دیالیز