

# اثر تمرینات راه رفتن روی سنگ فرش و پوشیدن صندل های دارای کفی برجسته بر تعادل ایستا، پویا و کارکردی و ترس از افتادن سالمندان

مجری: امین غلامی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۵.

## چکیده

هدف تحقیق حاضر تعیین اثر تمرینات راه رفتن روی سنگ فرش و پوشیدن صندل های دارای کفی برجسته بر تعادل ایستا، پویا، کارکردی و ترس از افتادن سالمندان بود. بدین منظور ۳۰ آزمودنی در دسترس و واجد شرایط، انتخاب و به روش تصادفی ساده به ۳ گروه ۱۰ نفره تقسیم شدند. گروه ها شامل: گروه تجربی اول که راه رفتن روی سنگ فرش مصنوعی را تمرین می کردند و گروه تجربی دوم که راه رفتن با صندل دارای کفی برجسته را تجربه می کردند و گروه سوم که گروه کنترل را تشکیل می داد. در مرحله پیش آزمون و پس آزمون، تعادل ایستا و پویا با استفاده از آزمون های دستگاه بایودکس، تعادل کارکردی توسط آزمون تعادل کارکردی برگ<sup>۱</sup> و ترس از افتادن توسط مقیاس بین المللی کارآمدی افتادن (FES-I)<sup>۲</sup> ارزیابی شدند. گروه های تجربی تمرینات را به مدت ۱۲ هفته، هفته ای ۳ جلسه انجام دادند. برای تحلیل داده ها از آزمون آماری تحلیل واریانس مرکب (۳×۲) با عامل درون گروهی زمان (قبل و بعد تمرین) و عامل بین گروهی نوع مداخله استفاده گردید. نتایج نشان داد تمرینات راه رفتن روی سنگ فرش بر تعادل پویا (P=۰/۰۰۳)، کارکردی (P=۰/۰۱۶)، و ترس از افتادن (P=۰/۰۰۱) آزمودنی ها به طور معنی داری اثرگذار بود. همچنین تمرینات گروه تجربی دوم تنها بر تعادل کارکردی (P=۰/۰۱۶)، و ترس از افتادن (P=۰/۰۰۴) اثرگذار بود. تعادل ایستا تحت تاثیر هیچ یک از مداخلات قرار نگرفت (P=۰/۶۳۵). نتیجه اینکه تمرینات راه رفتن روی سنگ فرش و پوشیدن صندل های دارای کفی برجسته می تواند بر برخی شاخص های تعادل و ترس از افتادن سالمندان موثر باشد.

**واژه های کلیدی:** تمرینات راه رفتن، سنگ فرش، کفی برجسته، تعادل، ترس از افتادن، سالمند

<sup>۱</sup> . Berg Balance Scale

<sup>۲</sup> Fall Efficacy ScaleInternational (FES-I)