

# تأثیر تمرینات تعادلی، قدرتی و ترکیبی (تعادلی و قدرتی) بر عملکرد عضلانی – اسکلتی، عصبی – عضلانی، دانسیته استخوانی و کیفیت زندگی بیماران مرد مبتلا به

## پارکینسون

مجری: عفت بمبئی چی

عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان-۱۳۹۲

**مقدمه:** بیماری پارکینسون که از بیماری های گروه سنی سالمندان می باشد یک عارضه پیش رونده مزمن بوده که سیستم عصبی مرکزی را تحت تأثیر قرار داده و با ایجاد اختلال در عقده های قاعده ای مغز مشکلات حرکتی زیادی را در بیماران ایجاد می کند. لرزش، کندی حرکت؛ عدم تعادل، بی ثباتی وضعیتی، کاهش قدرت عضلات، خستگی و مشکلات روانی ارز عوارض شایع این بیماری می باشند. لذا هدف این تحقیق بررسی تأثیر تمرینات ترکیبی (تعادلی و قدرتی) بر عملکرد اسکلتی عضلانی، عصبی عضلانی و کیفیت زندگی بیماران مرد مبتلا به پارکینسون بود.

**روش تحقیق:** تعداد ۲۲ نفر از بیماران مبتلا به پارکینسون شهرستان اصفهان به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی (۱۱ نفر) و گروه کنترل (۱۱ نفر) تقسیم شدند. بیماران گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته به انجام تمرینات ترکیبی پرداختند، اما گروه کنترل در برنامه خاصی مشارکت ننمودند. قبل و بعد از دوره برنامه تمرینی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل ایستا، عملکرد حرکتی و کیفیت زندگی تمامی بیماران اندازه گیری و نتایج با استفاده از ف وابسته و مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**یافته ها:** در بیماران گروه تجربی تعادل پای برتر و غیر برتر و در دو حالت چشم باز و چشم بسته به طور معناداری بهبود یافت. ( $P \leq 0.05$ ) افزایش معناداری در قدرت عضله چهار (پای راست و چپ) و همسترینگ (پای راست) مشاهده شد. ( $P \leq 0.05$ ) اما تغییر معناداری در قدرت عضله دوقلوی پای راست و چپ مشاهده نشد. ( $P \geq 0.05$ ). در بیماران گروه تجربی انعطاف پذیری به طور معناداری افزایش یافت. ( $P \leq 0.05$ ). تمرینات ترکیبی تأثیر معناداری در عملکرد حرکتی بیماران گروه تجربی داشت. ( $P \leq 0.05$ ). و بین دو گروه تفاوت معناداری در عملکرد حرکتی مشاهده شد. ( $P \leq 0.05$ ) در سطح کیفیت زندگی بیماران گروه تجربی تغییر معناداری مشاهده نشد. ( $P \geq 0.05$ ). در حالی که میانگین نمرات کیفیت زندگی گروه کنترل کاهش معناداری یافت. ( $P \leq 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** از یافته های این تحقیق می توان نتیجه گرفت برنامه تمرینات قدرتی همراه با تمرینات تعادلی موجب بهبود قابل ملاحظه ای در عملکرد اسکلتی عضلانی و حرکتی بیماران پارکینسون می شود. لذا می توان

به عنوان یک مدالیته در این دسته از بیماران توصیه شود. با این حال در خصوص تأثیر این برنامه بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پارکینسون نیاز به تحقیق بیشتری است

**کلید واژه ها:** پارکینسون، تعادل، قدرت عضلانی، کیفیت زندگی.