

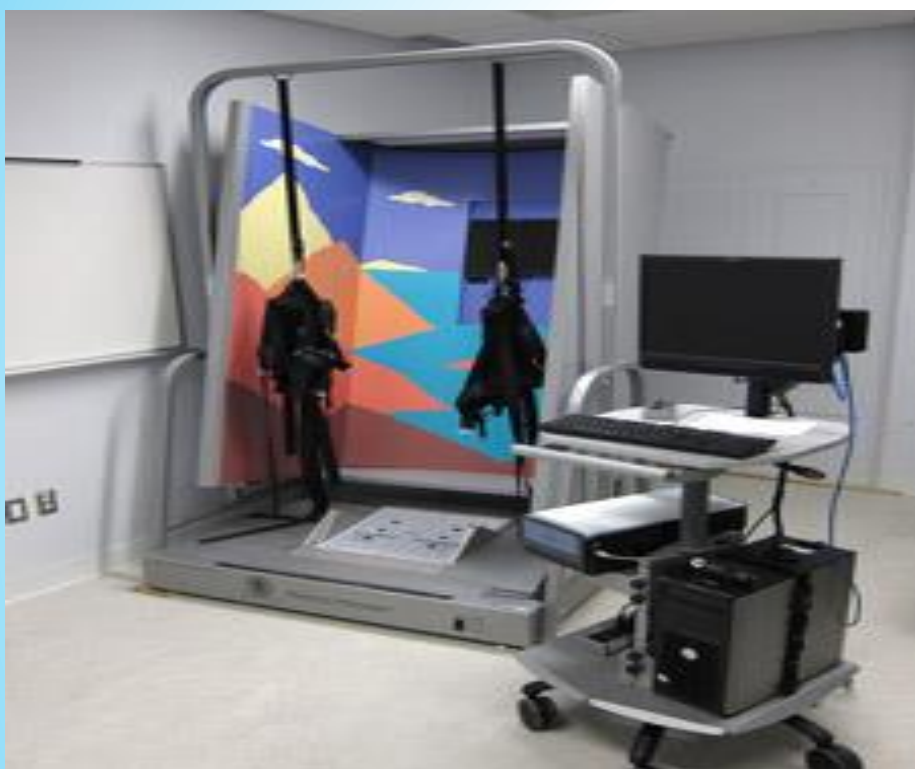
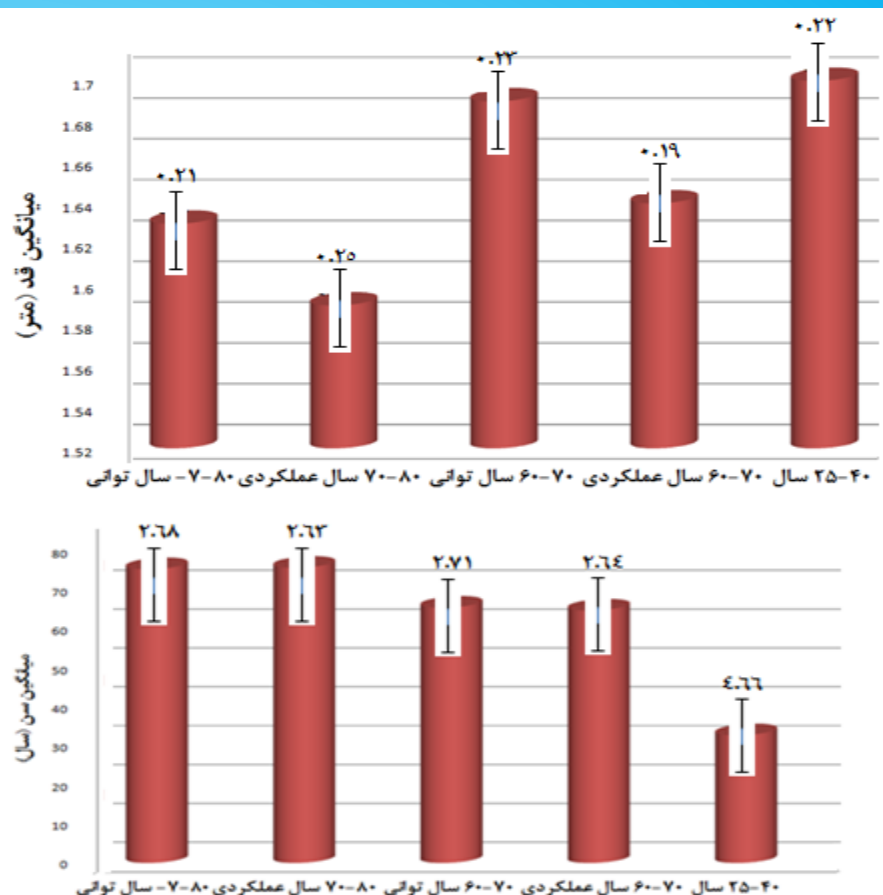


اینفوگرافیک تأثیر نوع تمرین و دستکاری اطلاعات آوران حسی بر متغیرهای کنترل پاسچر سالمندان سالم: دوره پیگیری ۳ و ۶ ماهه



نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۴۰ سالمند و ۶۰ فرد بزرگسال بودند.

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل سالمندان ۶۰ تا ۸۰ سال و افراد بزرگسال ۲۵ تا ۴۰ سال منطقه ۳ شهر تهران بودند.



در مرحله پیش آزمون، هر یک آزمودنی‌ها با پای برهنه روی صفحه نیروهای سیستم پاسچروگرافی قرار گرفتند. سپس هر یک از گروه‌های مورد مطالعه براساس پروتکل‌های خود تمرین و در نهایت پس از اتمام جلسات تمرینی، کنترل پاسچر افراد مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفت. در ادامه جهت تعیین میزان تاثیر و ماندگاری تمرین‌های اجرا شده در دوره‌های سه و شش ماهه، کنترل پاسچر آزمودنی‌های مورد مطالعه ارزیابی شد.

پروتکل تمرینی تمرینات عملکردی کینگ و همکاران (۲۰۰۰) استفاده شد. با این تفاوت که در این مطالعه مدت زمان هر جلسه به جای ۷۵ دقیقه، ۹۰ دقیقه و دوره پیگیری ۳ و ۶ ماهه اعمال شد. گروه تمرینات عملکردی به مدت ۸ هفته و هفته ای سه جلسه تمرینات عملکردی انعطاف پذیری، استقامت عضلانی (۶ دقیقه راه رفتن سریع)، تعادل و نیروی عضلانی را انجام دادند. در ۴ هفته اول تمرکز تمرینات عملکردی بر نیرو و استقامت عضلانی و در ۴ هفته دوم بر تعادل و انعطاف پذیری با تاکید بر تمرینات نیرو و استقامت عضلانی بود.

در مطالعه حاضر از روش تمرینات توانی دی وُس و همکاران (۲۰۰۵، ۲۰۰۸) استفاده شد. در ادامه برای تمامی آزمودنی‌ها براساس میزان یک تکرار بیشینه آنها، توان عضلانی آنها براساس شدت های ۲۰ درصد، ۴۰ درصد، ۵۰ درصد، ۵۵ درصد، ۶۰ درصد، ۶۵ درصد، ۷۰ درصد، ۷۵ درصد، ۸۰ درصد و ۸۵ درصد مشخص شد. سپس در هفته اول بار تمرینات ۲۰ درصد، در هفته دوم ۴۰ درصد، در هفته سوم ۵۰ تا ۵۵ درصد، در هفته چهارم ۶۰ درصد، در هفته پنجم و ششم ۷۰ تا ۷۵ درصد و در هفته هفتم و هشتم ۸۰ تا ۸۵ درصد در تکرارهای ۱۰ کوششی انجام شد.

نتایج نشان داد تفاوت معنی‌داری میان گروه‌های مورد مطالعه در متغیرهای مورد مطالعه وجود دارد ($P < 0.05$)، به طوری که میانگین نمره سرعت کلی COP و حداکثر جابجایی COP در گروه افراد بزرگسال (کنترل) و گروه سالمندان ۶۰-۷۰ سال تمرینات عملکردی بهتر از گروه‌های دیگر بود. اثر اصلی زمان ارزیابی (پیش آزمون، پس آزمون، ازمن پیگیری ۳ ماهه و آزمون پیگیری ۶ ماهه) معنادار بود ($P = 0.01$). مقایسه میانگین‌ها نشان داد افراد به ترتیب در پس آزمون و همچنین آزمون پیگیری بعد از سه ماه بهترین عملکرد و در پیش آزمون ضعیف‌ترین عملکرد را دارند. همچنین در آزمون پیگیری بعد از شش ماه اگرچه تمامی گروه‌های سالمندان دارای افت عملکرد بودند، اما نسبت به پیش آزمون پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشتند. گروه تمرینات عملکردی ۶۰-۷۰ سال و ۷۰-۸۰ دارای بهترین شاخص سرعت کلی در هر چهار مرحله ارزیابی نسبت به گروه‌های تمرینات توانی ۶۰-۷۰ سال و ۷۰-۸۰ سال بودند، اما نتوانستند به نوسان کنترل پاسچری همانند افراد بزرگسال دست یابند.