



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

[www.khuisf.ac.ir](http://www.khuisf.ac.ir)

## مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی در آب و خشکی بر تعادل، قدرت عضلانی، سرعت راه رفتن و کیفیت زندگی مردان مبتلا به پارکینسون

Comparison Effect of Eight Weeks of Resistance Training in Water and Land on Balance, Muscle Strength, Walking Speed and Quality of Life on Men with Parkinson's Disease

پدید آورنده : رضا انوری

رشته تحصیلی : آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی - حرکات اصلاحی

سال دفاع : 1397

مقطع تحصیلی : کارشناسی ارشد

چکیده :

بیماری پارکینسون به سبب اختلال در مراکز کنترل بدن باعث به وجود آمدن ارتعاش در حالت استراحت، برادی کینزی، لرزش، سخت شدگی عضلانی و عدم تعادل وضعیتی می شود، لذا هدف از این پژوهش، مقایسه تاثیر هشت هفته تمرینات مقاومتی در آب و خشکی بر تعادل، قدرت عضلانی، سرعت راه رفتن و کیفیت زندگی مردان مبتلا به پارکینسون بود. تعداد ۴۰ مرد مبتلا به بیماری پارکینسون که در مرحله سه بیماری پارکینسون قرار داشتند به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در چهار گروه تمرین در آب (میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد: سن  $55/2 \pm 3/8$  سال، قد  $168 \pm 14/1$  سانتی متر، وزن  $68/9 \pm 5/7$  کیلوگرم)، تمرین در خشکی (میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد: سن  $54/7 \pm 3/4$  سال، قد  $166/1 \pm 13/9$  سانتی متر، وزن  $66/8 \pm 6/3$  کیلوگرم)، تمرین ترکیبی (میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد: سن  $56/1 \pm 2/9$  سال، قد  $167/7 \pm 14/4$  سانتی متر، وزن  $67/2 \pm 4/4$  کیلوگرم) و کنترل (میانگین  $\pm$  انحراف استاندارد: سن  $55/4 \pm 3/3$  سال، قد  $166/8 \pm 11/1$  سانتی متر، وزن  $65/4 \pm 4$  کیلوگرم) قرار گرفتند. گروه های تجربی علاوه بر درمان های دارویی به مدت ۸ هفته، هر هفته ۳ جلسه، هر جلسه ۶۰ دقیقه به انجام تمرینات مقاومتی پرداختند؛ در حالی که بیماران گروه کنترل در این مدت تنها درمان های دارویی دریافت کردند. تعادل ایستا (پای برتر چشم باز)، قدرت عضلانی (اسکات)، سرعت راه رفتن (تست ۱۰ متر) و کیفیت

زندگی (پرسشنامه کیفیت زندگی-۳۷) نمونه‌ها قبل و بعد از هشت هفته مورد ارزیابی قرار گرفت و داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس یک راهه تجزیه و تحلیل گردید ( $P < 0.05$ ). در گروه‌های تجربی تعادل ایستا بطور معناداری ( $P > 0.05$ ) بهبود یافت، اما در گروه کنترل تغییرات معناداری ( $P < 0.05$ ) مشاهده نشد. در مجموع تفاوت معناداری بین گروه‌های تجربی و کنترل مشاهده شد ( $P < 0.05$ ). در گروه‌های تجربی قدرت عضلانی بطور معناداری ( $P > 0.05$ ) بهبود یافت، اما در گروه کنترل تغییرات معناداری ( $P < 0.05$ ) مشاهده نشد. در گروه‌های تجربی سرعت راه رفتن تغییرات معناداری را نشان نداد ( $P < 0.05$ ). در مجموع تفاوت معناداری بین گروه‌های تجربی و کنترل مشاهده نشد ( $P < 0.05$ ). در گروه‌های تجربی کیفیت زندگی بطور معناداری ( $P > 0.05$ ) بهبود یافت، اما در گروه کنترل تغییرات معناداری ( $P < 0.05$ ) مشاهده نشد. در مجموع تفاوت معناداری بین گروه‌های تجربی و کنترل مشاهده شد ( $P > 0.05$ ). از یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات مقاومتی در آب و خشکی می‌تواند موجب بهبود تعادل، قدرت عضلانی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به پارکینسون گردد، لذا می‌تواند به عنوان یک مداخله مفید برای توانبخشی بیماران مبتلا به پارکینسون توصیه شود.