



## موقع الدكتور / شهاب محمود عبدالقادر المزين

### تفاصيل البحث:

#### عنوان البحث

: الاتزان و قوة عضلات شد الكاحل للأمام لدى المسنين: دراسة ارتباطيه

*Balance Performance and Ankle Dorsiflexors Muscles Force in Elderly: A corelational study*

#### الوصف

: الاتزان و قوة عضلات شد الكاحل للأمام لدى المسنين: دراسة ارتباطيه لقد أصبح تأثير التمرينات على المسنين بؤرة الاهتمام في معظم الأبحاث الحديثة . وقد تتأثر قوة العضلة والاتزان بالسن . وأتضح وجود علاقة بين قوة عضلات الأطراف السفلي وتدهور الاتزان والسقوط . وتبحث هذه الدراسة محصلة التأثير لكل من التدريبات ذات المقاومة والتنبيه العضلي لعضلات شد الكاحل للأمام على قوة العضلة والتحكم في الاتزان لدى المسنين . وقد أجريت هذه الدراسة على خمسون مسن من الأصحاء ، تراوحت أعمارهم : 65- 75 سنة. قسموا عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين . تلقت المجموعة الأولى برنامج علاجي لتقوية عضلات شد الكاحل للأمام ثلاث جلسات أسبوعيا لمدة شهرين. أما المجموعة الثانية "الضابطة" فلم تزاوّل سوى النشاط اليومي المعتاد لها . وقد أوضحت النتائج وجود زيادة ذات دلالة إحصائية ملحوظة في قياسات الاتزان بالنسبة للمجموعة الأولى , بينما المجموعة الثانية أظهرت تحسن طفيف جدا . وتؤكد نتائج هذا البحث أن اعتماد المسن على النشاط اليومي فقط ليس كافيا للحفاظ على أو تحسين الاتزان والقوة وتفادى السقوط , مما يظهر أهمية استخدام التمرينات العلاجية أو التنبيه الكهربى لتقوية عضلات الأطراف السفلي والحفاظ على الاتزان .

: بحث مدعم

نوع البحث

: 2004

سنة البحث

: كلية العلاج الطبيعي - جامعة القاهرة

الناشر

: د/ شهاب محمود عبد القادر

المشرف

: Wednesday, May 21, 2008

تاريخ الاضافة على الموقع

### المرفقات:

الوصف

النوع

اسم الملف

doc

[Balance Performance.doc](#)

الصفحة الرئيسية

السيرة الذاتية

الأبحاث

الملفات

مواقع مفضلة

ألبوم الصور

موادى

عدد زيارات هذه الصفحة:6

SHARE