

تأثير برنامج تمارينات علاجية على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي
لدى كبار السن المصابين بهشاشة العظام
م.د/ اشرف عبد السلام العباسي

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنى سويف

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تمارينات علاجية على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي (قوة القبضة - قوة الرجلين - قوة عضلات الظهر - مرونة العمود الفقري - توافق عضلي عصبي - كثافة العظام) لدى كبار السن المصابين بهشاشة العظام واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وعددهم (24) مسن من (60-70) سنة من المترددين على الاندية الرياضية والاجتماعية بمحافظة الفيوم وكانت من البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعيا وكانت من اهم النتائج ان لاستخدام البرنامج المقترح تأثير إيجابي على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي لدى كبار السن المصابين بهشاشة العظام ويوصى الباحث بضرورة متابعة حالات هشاشة العظام لكبار السن حتى لا تصل الى مرحلة الكسور والاقعاد.