

The Effect of 12 Weeks of Balance–Strength Exercise on Postural Stability in Postmenopausal Women with Osteoporosis

Ava Mahdizadeh¹, Heydar Sadeghi^{2,3*}, Pedram Tehrani⁴

1- Department of Sports Biomechanics, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Department of Sport Biomechanics and Injuries, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

3- Department of Sport Biomechanics and Rehabilitation, Kinesiology Research Center, Kharazmi University, Tehran, Iran.

4- Department of Mechanical Engineering, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

*Corresponding Author: Heydar Sadeghi, Department of Sport Biomechanics and Injuries, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.

E-Mail: h.sadeghi@khu.ac.ir

Received: 2025/05/18

Accepted: 2026/01/28

Abstract

Introduction: Osteoporosis is the most prevalent skeletal disorder, characterized by reduced bone mineral density. Physical activity has increasingly been acknowledged as a non-pharmacological approach in recent years, with research highlighting its contribution to the improvement of functional indicators related to the disorder. The purpose of this study was to investigate the effectiveness of a 12-week balance–strength training program on postural stability in postmenopausal women with osteoporosis.

Methods: 24 postmenopausal women aged 50 to 65 years diagnosed with osteoporosis were randomly assigned to either an experimental or a control group (n = 12 per group). Participants in the experimental group engaged in a balance–strength training program for 12 weeks (3 sessions per week). Functional balance was assessed using the Berg Balance Scale (BBS), and clinical balance was evaluated by measuring center of pressure (COP) sway in the anterior–posterior (AP) and medial–lateral (ML) directions using a force plate across four tests: two-legged stance with eyes open (TLEO), two-legged stance with eyes closed (TLEC), semi-tandem stance with eyes open (STEO), and semi-tandem stance with eyes closed (STEC).

Results: The results demonstrated significant improvements in BBS scores and mean COP velocity in the AP direction during STEO and STEC tests in the experimental group ($p < 0.001$). However, no significant changes were observed in the ML direction across tests ($p > 0.05$). Additionally, after 12 weeks of balance–strength training, both functional and clinical balance improved significantly in the intervention group compared with controls ($p < 0.001$).

Conclusions: A 12-week balance–strength training program led to significant improvements in postural stability measures among postmenopausal women with osteoporosis. Exercise training reduces balance impairments by positively influencing the factors and systems involved in balance control. Since balance exercises predominantly emphasize the anterior–posterior plane, their effects on COP sway are more pronounced in the AP direction.

Keywords: Osteoporosis, Postmenopausal, Exercise, Postural Balance.

تأثیر دوازده هفته تمرینات تعادلی- قدرتی بر پایداری قامتی زنان یائسه مبتلا به پوکی استخوان

آوا مهدی زاده^۱، حیدر صادقی^{۲،۳*}، پدram طهرانی^۴

۱- گروه بیومکانیک ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- استاد، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳- استاد، گروه بیومکانیک ورزشی و توانبخشی، پژوهشکده علوم حرکتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۴- گروه مهندسی مکانیک، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

*نویسنده مسئول: حیدر صادقی، استاد، گروه بیومکانیک و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

ایمیل: h.sadeghi@khu.ac.ir

پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۱۱/۱۸

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۲/۲۸

چکیده

مقدمه: پوکی استخوان شایع ترین بیماری سیستم اسکلتی است که با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان شناخته می شود. در سال های اخیر، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک رویکرد غیردارویی، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است و نقش آن در ارتقاء برخی شاخص های عملکردی مرتبط با این بیماری گزارش شده است. هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر بخشی یک دوره تمرین ۱۲ هفته ای تعادلی-قدرتی بر پایداری قامتی زنان یائسه مبتلا به پوکی استخوان بود.

روش کار: ۲۴ زن ۵۰ تا ۶۵ سال مبتلا به استئوپروز به صورت تصادفی در دو گروه تمرینی و کنترل (با حجم نمونه ۱۲ نفر در هر گروه)، قرار گرفتند. طی یک دوره ۱۲ هفته ای، آزمودنی های گروه تجربی در برنامه تمرینی تعادلی-قدرتی که شامل ۳ جلسه تمرینی در هفته بود، شرکت نمودند. تعادل عملکردی توسط مقیاس تعادل برگ (Berg Balance Scale; BBS) و تعادل کلینیکی توسط ثبت نوسانات مرکز فشار (Center of Pressure; COP) در جهت های قدامی-خلفی (Anterior-Posterior; AP) و داخلی-خارجی (Medial-lateral; ML) توسط فورس پلیت در چهار تست مختلف شامل ایستاده روی دو پا با چشمان باز (Two-legged stand with eyes open; TLEO)، ایستاده روی دو پا با چشمان بسته (Two-legged Semi-tandem stand with eyes closed; TLEC)، ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان باز (Semi-tandem stand with eyes closed; STEC) و ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان بسته (Semi-tandem stand with eyes closed; STEC) اندازه گیری شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد امتیازات BBS آزمودنی های گروه تجربی و همچنین میانگین سرعت نوسان COP این آزمودنی ها در تست های STEO و STEC در جهت AP بهبود معناداری داشته است ($p > 0/001$)، اما در جهت ML، تفاوت بین امتیازات پیش آزمون و پس آزمون گروه تجربی، در هیچ یک از تست ها معنادار نبود ($p > 0/05$). همچنین پس از ۱۲ هفته تمرین تعادلی-قدرتی، تعادل عملکردی و کلینیکی آزمودنی های گروه مداخله نسبت به گروه کنترل به صورت معناداری بهبود یافت ($p > 0/001$).

نتیجه گیری: اجرای یک دوره تمرین ۱۲ هفته ای تعادلی-قدرتی منجر به بهبود معنادار شاخص های تعادل در زنان یائسه مبتلا به استئوپروز گردید. تمرینات ورزشی از طریق ایجاد تأثیرات مثبت بر فاکتورها و سیستم های درگیر در تعادل منجر به کاهش اختلالات تعادلی می شوند و از آن جایی که، تمرینات تعادلی بیشتر در جهت قدامی-خلفی متمرکز هستند، تأثیر آن ها بر نوسانات COP در جهت AP مشهود تر است.

کلیدواژه ها: پوکی استخوان، یائسگی، تمرینات ورزشی، پایداری قامتی.

پوکی استخوان (استئوپروز) شایع ترین بیماری متابولیک سیستم اسکلتی است که با کاهش تراکم استخوان و اختلال در ساختار میکروسکوپی آن، مشخص می شود (۱). این بیماری منجر به کاهش چگالی و افت قدرت مکانیکی استخوان و در نتیجه افزایش خطر شکستگی استخوان حتی در اثر ضربات کوچک می گردد (۲، ۳). شیوع پوکی استخوان در زنان، به ویژه پس از یائسگی، بسیار بیشتر از مردان است، به طوری که زنان ۸ برابر بیشتر از آقایان در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند (۴، ۵).

شکستگی های ناشی از پوکی استخوان، به ویژه شکستگی گردن استخوان ران، از مهم ترین عوامل ناتوانی عملکردی، کاهش استقلال فردی و افزایش نرخ مرگ و میر در سالمندان محسوب می شوند (۶، ۷). این نوع شکستگی ها عمدتاً در اثر زمین خوردن رخ می دهند، پیامدی که خود نتیجه ی مستقیم اختلال در سیستم های کنترل تعادل است. مطالعات متعدد، همبستگی معنادار و مثبتی را میان کاهش توانایی های تعادلی و افزایش احتمال افتادن گزارش کرده اند (۸، ۹). شواهد پژوهشی همچنین نشان می دهند افراد مبتلا به استئوپروز حتی در صورت بهره گیری از درمان های دارویی، در مواجهه با زمین خوردن، همچنان در معرض خطر شکستگی قرار دارند (۱۰، ۱۱). این واقعیت، اهمیت توجه به مداخلات پیشگیرانه با محوریت بهبود تعادل را آشکار می سازد.

تعادل حاصل تعامل پیچیده ای میان سیستم های عصبی-عضلانی، بینایی و حس عمقی است. با افزایش سن، تغییرات ساختاری و عملکردی در این سیستم ها رخ می دهد که منجر به کاهش توانایی حفظ تعادل ایستا و پویا می شود. ثابت شده است که برخی از این تغییرات، از طریق تمرینات ورزشی منظم و مناسب قابل پیشگیری هستند و حتی معکوس می شوند (۱۲، ۱۳). در همین راستا نیهال و کاسه هاسانگولاری مری (۲۰۲۴) به بررسی و مقایسه تاثیر تمرینات تعادلی به صورت بازی های واقعیت مجازی و تمرینات قدرتی-تعادلی در منزل، بر تعادل زنان مبتلا به پوکی استخوان، پرداختند. این محققان متوجه شدند که اجرای تمرینات مذکور به مدت ۱۲ هفته، تاثیرات مثبت معناداری بر تعادل آزمودنی ها و ترس آن ها از افتادن دارد و از سوی دیگر در مقام مقایسه، آزمودنی های گروه

تمرینات واقعیت مجازی، موفق شدند به صورت معناداری، امتیازات بالاتری را در مقیاس تعادل برگ به دست بیاورند (۱۴). سان و همکاران (۲۰۲۳) به تعیین تاثیر ۲۴ هفته تمرین بادوان جین که نوعی هنر رزمی چینی است و شامل تمرینات جسمی و ذهنی می باشد بر تعادل زنان مبتلا به پوکی استخوان پرداختند، این تمرینات شامل ۸ تمرین هوازی و قدرتی می باشد. پژوهشگران مذکور، تعادل آزمودنی ها را با استفاده از تست تعادل برگ ارزیابی کردند و متوجه بهبود معناداری در وضعیت تعادل آزمودنی های گروه تجربی بعد از اتمام جلسات تمرینی شدند (۳). کاکاوندی و همکاران (۲۰۲۰) تاثیر ۶ ماه تمرینات بادی پامپ را بر تراکم استخوان مهره های کمری و تعادل زنان یائسه مورد بررسی قرار دادند. این پژوهشگران تعادل آزمودنی ها را با استفاده از آزمون لک لک بررسی کردند و تاثیرات معنادار مثبتی را در بهبود تعادل مشاهده کردند (۱۵). ایبولیا و همکاران (۲۰۱۸) به ارزیابی تاثیر ۱۲ ماه تمرینات تعادلی بر تعادل ایستا و پویا، در زنان مبتلا به استئوپروز پرداختند. آنها تعادل آزمودنی ها را توسط تست های برگ (Berg Balance Scale; BBS) و (TUG) Time Up and GO و همچنین با استفاده از فورس پلیت مورد سنجش قرار دادند. نتایج این مطالعه حاکی از بهبود معنادار تعادل آزمودنی های گروه مداخله بود (۱۶). مونتسرات اوترو (۲۰۱۷) تاثیر تمرینات تعادلی-قدرتی را بر تعادل و قدرت اندام فوقانی و تحتانی زنان ۵۵ تا ۶۰ سال مبتلا به پوکی استخوان بررسی کردند. این محققان تعادل ایستا را با تست لک لک و تعادل پویا را با استفاده از تست TUG مورد ارزیابی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که ۶ ماه بهره گیری از تمرینات مذکور، منجر به بهبود تعادل ایستا و تعادل پویا می گردد (۱۷). توماس و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی به ارزیابی میزان تاثیر پذیری یک دوره ۸ هفته ای برنامه تمرینی تعادلی-قدرتی بر وضعیت پایداری قامت و قدرت عضلات افراد مبتلا به پوکی استخوان پرداختند، این پژوهشگران تعادل آزمودنی ها را با استفاده از میانگین سرعت مرکز فشار (Center of Pressure; COP) توسط فورس پلیت اندازه گیری کردند و نتیجه گرفتند که تمرینات ذکر شده تعادل و قدرت عضلات را به صورت معناداری بهبود می بخشد (۱۸). الن اسمالدر و همکاران (۲۰۱۰) به ارزیابی تاثیر تمرینات ترکیبی شامل پیاده روی و تمرینات تحمل وزن و

مداخله استفاده شده است، بی آن که ایمنی و اثربخشی این تمرینات، پیش تر به طور مستقل، مورد ارزیابی قرار گرفته باشد. از سوی دیگر هر یک از مطالعات انجام شده از شیوه تمرینی متفاوتی بهره گرفته اند، در نتیجه تاکنون تمرین مشخص، بی خطر و موثری که بتوان آن را به افراد مبتلا به استئوپروز پیشنهاد کرد ارائه نشده است. از سوی دیگر، بسیاری از این مطالعات فاقد ارزیابی های دقیق آزمایشگاهی هستند و سنجش تعادل در آن ها عمدتاً با بهره گیری از آزمون های عملکردی صورت گرفته است، آزمون هایی که با وجود فراهم آوردن اطلاعات ارزشمند، توانایی تشخیص تغییرات ظریف در پایداری قامتی را ندارند. افزون بر این، در مواردی که به منظور ایجاد چالش بیشتر در حفظ تعادل، از آزمون هایی با شرایط کاهش سطح اتکا استفاده شده است، انتخاب تست های مناسب و ایمن تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است. در حالی که بهره گیری از تست های استاندارد و ایمن، به ویژه برای سالمندان و افراد در معرض خطر شکستگی ناشی از سقوط، از اهمیت بالایی برخوردار است.

بر همین مبنای مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره ۱۲ هفته ای تمرینات تعادلی-قدرتی، مطابق پروتکل های استاندارد، بر پایداری قامتی زنان یائسه مبتلا به پوکی استخوان طراحی شده است. این پژوهش با بهره گیری از تجهیزات آزمایشگاهی پیشرفته و آزمون های چند حالته با سطح اتکای کنترل شده، درصدد است تا تغییرات ظریف در تعادل را به صورت دقیق، ایمن و مبتنی بر شواهد مورد سنجش قرار دهد.

روش کار

مطالعه حاضر به لحاظ روش نیمه تجربی و به لحاظ موضوع یک تحقیق کاربردی است که با طرح پیش آزمون و پس آزمون و همراه با گروه کنترل انجام شده است. این پژوهش دارای کد اخلاق به شماره IR-KHU.KRC.1000.220 از پژوهشکده علوم حرکتی می باشد. جامعه آماری مطالعه، شامل تمامی زنان ۵۰ تا ۶۵ ساله مبتلا به استئوپروز است که در سه ماهه منتهی به آغاز مطالعه، تراکم استخوان آن ها در مراکز درمانی شرق تهران اندازه گیری شده است. حجم نمونه با بهره گیری از نرم افزار G*Power و با در نظر گرفتن سطح معناداری

همچنین آموزش شیوه صحیح راه رفتن، بر توانایی های تعادلی افراد مبتلا به پوکی استخوان پرداختند. نرخ افتادن و میزان اعتماد به نفس تعادل آزمودنی های این پژوهش، قبل و پس از ۵/۵ هفته تمرین بررسی شد و نتایج حاصل نشان داد تمرینات مذکور می تواند تاثیر مثبت معنادار بر هر دو متغیر اندازه گیری شده داشته باشد (۱۹). کاندیدی و همکاران (۲۰۰۸) مدعی شدند که ۴ هفته برنامه تمرین هوآزی روی ترمیم می تواند منجر به بهبود تعادل ایستا و تعادل عملکردی زنان مبتلا به پوکی استخوان شود. این محققان تعادل گروه کنترل و تجربی را با استفاده از تست های TUG و BBS مورد بررسی قرار دادند و شاهد تفاوت معناداری در امتیازات پیش آزمون و پس آزمون برای گروه تجربی و همچنین تفاوت معنادار در امتیازات پس آزمون گروه مداخله و کنترل بودند (۲۰). مادورریا و همکاران (۲۰۰۷) اثر تمرینات تعادلی را بر کاهش خطر افتادن در افراد مبتلا به استئوپروز بررسی کردند. تعادل ایستا و پویا را قبل و پس از تمرینات با استفاده از تست های BBS و TUG (Clinical Test of Sensory Interaction on Balance) مورد سنجش قرار دادند. این مطالعه نشان داد برنامه تمرین تعادلی ۱۲ ماهه در بهبود تعادل ایستا، تعادل پویا و کاهش تعداد دفعات افتادن آزمودنی ها موثر است (۱۰). جاپ اسوانبرگ (۲۰۰۷) در پژوهشی تاثیر ۱۲ ماه تمرینات تعادلی، استقامتی و قدرتی را بر تعادل قامتی و ریسک خطر افتادن سالمندان ۶۵ سال به بالا که دچار کاهش تراکم استخوان بودند، مورد آزمون قرار دادند. این محققان تعادل آزمودنی ها را با استفاده از فورس پلیت و ریسک خطر افتادن را با استفاده از تست تعادل برگ اندازه گیری کردند. نتیجه مطالعه آن ها حاکی از کاهش ریسک خطر افتادن بود، همچنین میزان نوسانات COP در جهت قدامی-خلفی (Anterior-Posterior; AP) کاهش یافت اما در جهت داخلی-خارجی (Medial-Lateral; ML) تغییر معناداری نداشت (۲۱).

با وجود شواهد مستند مبنی بر اثر بخشی تمرینات ورزشی در ارتقاء تعادل افراد مبتلا به پوکی استخوان، بررسی دقیق تر ابعاد مداخله، روش های ارزیابی و نحوه اجرای برنامه های تمرینی همچنان از جایگاه ویژه ای برخوردار است. چرا که از یک سو، در بخش عمده ای از پژوهش های پیشین، از تمرینات طراحی شده توسط پژوهشگران به عنوان روش

شرکت Kistler استفاده گردید. به طوری که میانگین سرعت COP در جهت های قدامی-خلفی (Anterior-Posterior; AP) و داخلی-خارجی (Medial-Lateral; ML)، ثبت، آنالیز و کمی سازی شد (۱۲، ۲۲). داده ها با فرکانس نمونه برداری ۱۰۰ هرتز، در چهار وضعیت، که در آن شرایط بینایی و شیوه ایستادن فرد، متغیر بود اندازه گیری شد ۱. ایستاده روی دو پا با چشمان باز (Two-legged stand with eyes open; TLEO)، ۲. ایستاده روی دو پا با چشمان بسته (Two-legged stand with eyes closed; TLEC)، ۳. ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان باز (Semi-tandem stand with eyes open; STEO)، ۴. ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان بسته (Semi-tandem stand with eyes closed; STEC)، (تصویر ۱). از آزمودنی ها خواسته شد که در طول اجرای تست ها، دست ها را در کنار بدن قرار دهند. در تست های TLEO و TLEC وضعیت پاها به اختیار شخص آزمودنی قرار داده شد (۱۲، ۲۲، ۲۳). در تست های STEO و STEC، با توجه به اینکه پای برتر شرکت کنندگان توسط تکنیک شوت فوتبال، از قبل مشخص شده بود، آزمودنی پای برتر خود را عقب می گذاشت و پاشنه پای دیگر را در محلی که از قبل نشانه گذاری شده بود (نصف طول پای برتر) قرار می داد (۲۴). در تست های با چشمان باز، فرد به یک نشانگر مشکی با قطر ۵ سانتی متر که در فاصله ۳/۵ متری از فورس پلیت، در ارتفاع چشمان او قرار داشت، نگاه می کرد و در کوشش های با چشمان بسته از وی خواسته شد که چشم بند را روی چشمان خود قرار دهد. در تمام طول اجرای تست ها یک اپراتور در کنار آزمودنی ها می ایستاد تا از احتمال افتادن آن ها جلوگیری شود. هر یک از تست ها ۳ بار انجام می شد و در کل هر شخص، ۱۲ کوشش را اجرا می نمود. آزمودنی ها بعد از هر ۳ کوشش، ۱ دقیقه روی صندلی که در نزدیکی فورس پلیت قرار داشت، استراحت می کردند. جهت جلوگیری از تاثیر یادگیری، ترتیب اجرای تست ها به صورت تصادفی انتخاب می شد. هر تست برای مدت ۶۰ ثانیه اندازه گیری شد و با توجه به اینکه احتمالاً در ابتدای تست ها، آزمودنی در حال یافتن وضعیت متعادل است، داده های مربوط به ۱۰ ثانیه اول حذف می گردید (۲۲، ۲۴).

۰/۵، توان آزمون ۸۰/۰ و اندازه اثر ۳۵/۰، برابر با ۲۴ نفر برآورد گردید. به منظور انتخاب نمونه، ابتدا فهرست افراد واجد شرایط از مراکز مذکور گردآوری شد، سپس با استفاده از تابع RAND در نرم افزار Microsoft Excel، تعداد ۲۴ نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب و جهت مشارکت در پژوهش دعوت شدند. از آن جایی که تمامی ۲۴ بیمار، تمایل به شرکت در این پژوهش را نداشتند، فرایند نمونه گیری تصادفی تا تکمیل نهایی آزمودنی ها، ۶ مرتبه تکرار گردید. صلاحیت شرکت آزمودنی ها در پژوهش حاضر توسط یک پزشک ارتوپد، با توجه به معیارهای ورود به پژوهش و معیارهای خروج از پژوهش، مورد تایید قرار گرفت. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از جنسیت زن، محدوده سنی ۵۰ تا ۶۵ سال، یائسگی بیشتر از ۵ سال و ابتلا به استئوپروز، از سوی دیگر معیارهای خروج از پژوهش شامل ابتلا به پوکی استخوان ثانویه، ابتلا به بیماری هایی از جمله: قلبی-عروقی، ریوی، عصبی-عضلانی، روانی، پرکاری یا کم کاری تیروئید، آرتروز شدید، دیابت و سرطان، داشتن مشکلات بینایی، شنوایی، سیستم دهلیزی و یا سیستم حسی-حرکتی، داشتن سابقه شکستگی ضربه ای در استخوان بندی ضمیمه ای، استفاده از داروهای هورمونی تاثیرگذار بر متابولیسم استخوان یا داروهای اعصاب، سابقه فعالیت ورزشی منظم و یا شرکت در یک برنامه فیزیوتراپی در ۶ ماه اخیر، منع پزشکی برای تمرین ورزشی، سایز پای کمتر از ۳۶ و بیشتر از ۴۱ بود.

آزمودنی ها به صورت تصادفی در گروه تمرینی و گروه کنترل قرار گرفتند، فرم رضایت نامه را تکمیل کردند و از آن ها دعوت شد که برای ارزیابی متغیرهای وابسته در آزمایشگاه تحلیل حرکت حاضر شوند. به آزمودنی ها گفته شد که در روز انجام ارزیابی ها، با پوششی سبک و بدون هر گونه وسیله فلزی حضور به هم رسانند، وعده غذایی خود را حداقل دو ساعت قبل از آزمون میل کنند و همچنین بعد از این زمان، هیچ نوشیدنی (به جزء آب) ننوشند.

ابزار و روش گردآوری اطلاعات

متغیرهای وابسته پژوهش قبل و پس از مداخله، در آزمایشگاه تحلیل حرکت اندازه گیری شد. تعادل عملکردی آزمودنی ها با استفاده از BBS سنجیده شد و برای ارزیابی تعادل کلینیکی، از دستگاه فورس پلیت مدل AA6 ۹۲۶۰



تصویر ۱. تست های تعادل آزمایشگاهی با استفاده از فورس پلیت

توده بدنی ($p=0/913$)، تعداد سال های گذشته از یائسگی ($p=0/221$)، درصد کیفوز ($p=0/570$)، تراکم استخوان فمور ($p=0/847$)، و تراکم استخوان مهره های کمری ($p=0/696$)، تفاوت معناداری وجود ندارد (جدول ۱).

قبل از اعمال مداخله تمرینی، به جهت اطمینان از قابل مقایسه بودن گروه ها، از آزمون تی دو گروه مستقل، استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که بین دو گروه تجربی و کنترل از نظر میانگین سن ($p=0/290$)، شاخص

جدول ۱. مشخصات دموگرافیک، آنترپومتریک و بالینی شرکت کنندگان

متغیر	گروه تجربی میانگین \pm انحراف معیار	گروه کنترل میانگین \pm انحراف معیار	P - مقدار** (آزمون تحلیل واریانس)
سن (سال)	58/17 \pm 3/83	55/75 \pm 3/51	0/290
شاخص توده بدنی (کیلوگرم / متر مربع)	27/79 \pm 2/17	27/67 \pm 2/71	0/913
تعداد سال های گذشته از یائسگی	9/17 \pm 2/44	8/67 \pm 2/84	0/221
درصد کیفوز	13/24 \pm 2/62	13/37 \pm 2/58	0/570
تراکم استخوان فمور	2/94 \pm 0/18	-2/93 \pm 0/25	0/847
تراکم استخوان مهره های کمری	2/87 \pm 0/21	-2/87 \pm 0/22	0/696

شده است (۲، ۲۵). زمانبندی و سایر ویژگی های این برنامه تمرینی با نظارت متخصصین علم تمرین تنظیم گردید. هر جلسه با پیاده روی آغاز می شد تا زمینه ی لازم برای اجرای تمرینات اصلی فراهم شود. مدت زمان پیاده روی از ۱۰ دقیقه در هفته های نخست تا ۲۰ دقیقه در هفته های پایانی متغیر بود. همچنین شدت پیاده روی آزمودنی ها، در سطح متوسط، معادل نمره ۵ تا ۷ مقیاس آنالوگ دیداری (Visual Analog Scale; VAS)، نگه داشته می شد. پس از پایان مرحله ی پیاده روی، تمرینات تعادلی شامل راه رفتن روی خط صاف، راه رفتن به صورت مارپیچ، ایستادن روی یک پا، راه رفتن روی پنجه و پاشنه و بالا

پروتکل تمرینی

آزمودنی های گروه تجربی به مدت ۱۲ هفته و هر هفته ۳ جلسه از برنامه تمرینی ویژه (تمرینات تعادلی - قدرتی)، بهره گرفتند. مدت زمان برنامه تمرینی از ۵۰ دقیقه در هفته های نخست تا ۷۵ دقیقه در هفته های پایانی، متغیر بود. تمرینات تعادلی این مطالعه بر اساس پروتکل استاندارد Otago طراحی گردید، روشی که تاثیر آن بر بهبود تعادل سالمندان در مطالعات گذشته به اثبات رسیده است. همچنین تمرینات قدرتی اجرا شده در این پژوهش برگرفته از تمرینات استاندارد ROPE است، پروتکلی تخصصی که برای افراد مبتلا به پوکی استخوان تدوین

آوا مهدی زاده و همکاران

Mean Velocity AP= Sway length AP/T

(Sway length AP= $\sum n|Y_{n+1} - Y_n|$)

معادله ها، در نرم افزار متلب (MATLAB) کد نویسی و محاسبه شد. از آن جایی که هر یک از کوشش ها سه مرتبه توسط آزمودنی ها انجام شده بود، پس از به دست آوردن داده های مربوط به هر یک از متغیرهای بالا، میانگین سه کوشش برای محاسبه های بعدی و آزمون های آماری در نظر گرفته شد.

آنالیز داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ انجام شد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده ها (بررسی شده با آزمون شاپیرو-ویلک)، برای ارزیابی تغییرات درون گروهی و بررسی اختلاف میانگین ها قبل و پس از مداخله در هر گروه، از آزمون t زوجی استفاده شد. همچنین، برای مقایسه میانگین های پس آزمون بین گروه ها با کنترل اثر نمرات پیش آزمون، از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده گردید.

یافته ها

جدول ۲ نتایج مربوط به میانگین سرعت COP و مقیاس تعادل برگ آزمودنی های هر دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون را نشان می دهد.

رفتن از استپ اجرا می شد. این تمرینات در هفته های اول با حمایت (نگه داشتن تکیه گاه) و به تدریج بدون حمایت انجام می شدند. تعداد تکرار و ست تمرینات تعادلی طبق اصول علم تمرین، به تدریج افزایش می یافت. از سوی دیگر تمرینات قدرتی با استفاده از وزنه های مقاومتی و بر اساس درصدی از یک تکرار بیشینه اجرا می گردید. در هفته نخست اجرای هر تمرین، آزمودنی ها تحت آزمون تعیین یک تکرار بیشینه، قرار گرفتند و شدت تمرینات در هفته های بعدی بر اساس درصدی از این مقدار تنظیم شد. تمرینات قدرتی شامل اکستنشن ران، اکستنشن شانه، اکستنشن آرنج، قایقی نشسته و انقباض ایزومتریک عضلات شکمی بود. نرخ حضور آزمودنی های گروه تجربی در جلسات تمرینی ۹۳٫۹۸ درصد بود.

تحلیل داده ها

داده های خروجی دستگاه فورس پلیت در پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از فیلتر پایین گذر باترورث، مرتبه ۴ و فرکانس قطع ۱۰ هرتز، فیلتر شدند (۱۲، ۲۶). میانگین سرعت COP برحسب متر بر ثانیه با استفاده از فرمول های زیر محاسبه گردید.

Mean Velocity ML= Sway length ML/T

(Sway length ML= $\sum n|X_{n+1} - X_n|$)

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته آزمودنی ها در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	نام تست	جهت	گروه تجربی		گروه کنترل
			پیش آزمون	پس آزمون	
میانگین سرعت COP (cm.s ⁻¹)	**TLEO	ML*****	۰/۱۷۷ ± ۰/۶۷۴	۰/۱۸۷ ± ۰/۶۶۳	۰/۲۳۰ ± ۰/۷۹۸
	TLEC	AP**	۰/۲۸۶ ± ۰/۹۴۶	۰/۳۱۷ ± ۰/۹۳۵	۰/۲۸۳ ± ۰/۱۰۰۹
	****STEO	ML	۰/۱۶۶ ± ۰/۷۵۷	۰/۱۷۰ ± ۰/۷۴۶	۰/۲۵۳ ± ۰/۹۳۳
	*****STEC	AP	۰/۲۸۲ ± ۰/۲۳۶	۰/۳۵۲ ± ۰/۴۰۴	۰/۲۰۹ ± ۰/۲۳۵
امتیاز BBS *****		ML	۰/۲۰۵ ± ۰/۷۰۳	۰/۱۹۰ ± ۰/۶۶۲	۰/۱۵۰ ± ۰/۷۷۶
		AP	۰/۱۲۱ ± ۰/۳۰۳	۰/۰۹۹ ± ۰/۲۰۵	۰/۱۳۲ ± ۰/۲۵۱
		ML	۰/۵۵۳ ± ۰/۹۶۳	۰/۵۲۳ ± ۰/۹۲۱	۰/۳۵۵ ± ۰/۲۲۰
		AP	۰/۱۶۴ ± ۰/۷۵۷	۰/۱۵۶ ± ۰/۶۴۸	۰/۲۱۰ ± ۰/۷۳۳
			۳۷/۱۸۲ ± ۳/۰۱۳	۴۱/۰۸۳ ± ۲/۱۷۸	۳۹/۳۶۴ ± ۲/۰۶۰

* مرکز فشار (Center of Pressure; COP)
 ** تست ایستاده روی دو پا با چشمان باز (Two legged stand with eyes open; TLEO)
 *** تست ایستاده روی دو پا با چشمان بسته (Two legged stand with eyes closed; TLEC)
 **** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان باز (Semi tandem stand with eyes open; STEO)
 ***** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان بسته (Semi tandem stand with eyes closed; STEC)
 (Anterior-Posterior; AP) قدامی-خلفی
 (Medial-lateral; ML) داخلی-خارجی
 (Berg Balance Scale; BBS) مقیاس تعادل برگ

تست TLEO جهت ML ($p=0/093$)، تست TLEO جهت AP ($p=0/813$)، تست TLEC جهت ML ($p=0/072$) و تست TLEC جهت AP ($p=0/063$)، تغییر معناداری نداشته است. از سوی دیگر نتایج حاصل در خصوص تعادل عملکردی، نشان دهنده وجود تفاوت معنادار بین امتیازات BBS آزمودنی های گروه تمرینی، قبل و پس از اعمال تمرینات می باشد ($p=0/000$).

- نتایج آزمون تی دو گروه همبسته، جهت مقایسه امتیازات تعادل آزمودنی های گروه تمرینی، قبل و بعد از اعمال تمرینات در جدول ۳ آورده شده است. این نتایج حاکی از آن است که در جهت AP میانگین سرعت COP گروه تمرینی، در تست STEO ($p=0/000$) و تست STEC ($p=0/000$) به صورت معناداری کاهش یافته است، این تغییر بیانگر بهبود تعادل است. اما میانگین سرعت COP در تست STEO جهت ML ($p=0/151$)، تست STEC جهت ML ($p=0/097$).

جدول ۳. نتایج آزمون تی دو گروه همبسته، جهت مقایسه امتیازات تعادل آزمودنی های گروه تمرینی قبل و بعد از اعمال تمرینات

متغیر (واحد)	نام تست	جهت	همبستگی بین پیش آزمون-پس آزمون	سطح معناداری همبستگی	میانگین تفاوت پیش آزمون-پس آزمون	آماره t	درجه آزادی	سطح معناداری دو سویه
میانگین سرعت COP* (cm.s ⁻¹)	TLEO	ML*****	0/995	0/000	0/11	1/840	11	0/093
	TLEO	AP*****	0/879	0/000	0/11	0/242	11	0/813
	TLEC	ML	0/994	0/000	0/11	1/993	11	0/072
	TLEC	AP	0/556	0/060	0/190	2/068	11	0/063
	STEO	ML	0/921	0/000	0/37	1/544	11	0/151
	STEO	AP	0/853	0/000	0/97	5/139	11	0/000
BBS* امتیاز	STEC	ML	0/991	0/000	0/42	1/812	11	0/097
	STEC	AP	0/926	0/000	0/08	5/822	11	0/000
			0/780	0/003	3/500	-6/132	11	0/000

* مرکز فشار (Center of Pressure; COP)
 ** تست ایستاده روی دو پا با چشمان باز (Two legged stand with eyes open; TLEO)
 *** تست ایستاده روی دو پا با چشمان بسته (Two legged stand with eyes closed; TLEC)
 **** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان باز (Semi tandem stand with eyes open; STEO)
 ***** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان بسته (Semi tandem stand with eyes closed; STEC)
 **** داخلی-خارجی (Medial-lateral; ML) **** قدامی-خلفی (Anterior-Posterior; AP)
 ***** مقیاس تعادل برگ (Berg Balance Scale; BBS)

AP ($p=0/000$)، تست STEC جهت ML ($p=0/10$)، تست STEC جهت AP ($p=0/000$)، همچنین با دقت در مقادیر BBS به دست آمده، می توان متوجه شد که امتیازات BBS دو گروه، پس از اعمال متغیر مستقل، تفاوت معناداری با یکدیگر داشته است و آزمودنی های گروه تمرینی موفق شده اند امتیازات بهتری را به دست بیاورند ($p=0/000$). بنابراین با اطمینان بیش از ۹۵ درصد می توان گفت تمرینات قدرتی-تعادلی استفاده شده در این مطالعه تاثیر معناداری در بهبود تعادل زنان یائسه مبتلا به پوکی استخوان داشته است.

- نتایج آزمون تحلیل کواریانس، جهت مقایسه امتیازات تعادل آزمودنی های گروه تمرینی و گروه کنترل، در جدول ۴ آورده شده است. در این جدول مشخص است که در تمامی مقادیر اندازه گیری شده مربوط به میانگین سرعت COP، تفاوت معناداری بین گروه تمرینی و گروه کنترل وجود دارد ($p \leq 0/05$) و این تفاوت به نفع گروه تمرینی می باشد. مقادیر p برای هر یک از تست ها به شرح زیر است. تست TLEO جهت ML ($p=0/005$)، تست TLEO جهت AP ($p=0/000$)، تست TLEC جهت ML ($p=0/000$)، تست TLEC جهت AP ($p=0/000$)، تست STEO جهت ML ($p=0/000$)، تست STEO جهت ML ($p=0/000$).

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کواریانس، جهت مقایسه امتیازات تعادل آزمودنی های گروه تمرینی و گروه کنترل، پس از اعمال متغیر مستقل و با در نظر گرفتن امتیازات اولیه هر آزمودنی

تاثیر امتیازات پیش آزمون			تاثیر عمل آزمایشی (گروه آزمودنی)			جهت	نام تست	متغیر (واحد)
سطح معناداری	آماره F	درجه آزادی درون گروهی	سطح معناداری	آماره F	درجه آزادی			
۰/۰۰۵	۱۰/۰۵۵	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۱۵۱/۴۶۷	۱	ML	TLEO**	میانگین سرعت °COP (cm.s ⁻¹)
۰/۰۰۰	۲۶/۴۸۳	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۴۵/۶۷۹	۱	AP		
۰/۰۰۰	۴۱/۶۴۷	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۳۴/۲۷۴	۱	ML	TLEC***	
۰/۰۰۰	۲۰/۹۲۶	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۱۷/۰۵۸	۱	AP	STEO****	
۰/۰۰۰	۲۶/۲۶۸	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۳۸/۲۵۵	۱	ML		
۰/۰۰۰	۲۶/۵۸۴	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۴۵/۷۴۹	۱	AP	STEC*****	
۰/۰۱۰	۸/۰۱۳	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۵۶/۵۸۵	۱	ML		
۰/۰۰۰	۱۸/۸۲۷	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۱۷/۴۷۷	۱	AP	BBS***** امتیاز	
۰/۰۰۰	۲۷/۶۵۷	۱ (۲۱)	۰/۰۰۰	۳۳/۴۸۵	۱			

* مرکز فشار (Center of Pressure; COP)
 ** تست ایستاده روی دو پا با چشمان باز (Two legged stand with eyes open; TLEO)
 *** تست ایستاده روی دو پا با چشمان بسته (Two legged stand with eyes closed; TLEC)
 **** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان باز (Semi tandem stand with eyes open; STEO)
 ***** تست ایستاده به صورت نیمه پشت سر هم با چشمان بسته (Semi tandem stand with eyes closed; STEC)
 **** داخلی-خارجی (Medial-lateral; ML) **** قدامی-خلفی (Anterior-Posterior; AP)
 ***** مقیاس تعادل برگ (Berg Balance Scale; BBS)

بحث

نسبت به بهبودهای کوچک در عملکرد تعادلی، به ویژه در فعالیت های روزمره، واکنش نشان می دهد، بنابراین حتی مداخلات کوتاه مدت یا با شدت متوسط نیز می توانند منجر به تغییرات قابل اندازه گیری در امتیاز این آزمون شوند (۲۷). از سوی دیگر تمرینات ورزشی، علاوه بر اثرات فیزیولوژیک، موجب افزایش اعتماد به نفس حرکتی و کاهش ترس از افتادن می شوند و این عوامل روان شناختی نیز می توانند در بهبود عملکرد آزمون برگ نقش داشته باشند (۲۸). بنابراین، همگرایی نتایج مطالعات پیشین را می توان ناشی از ویژگی های ابزار اندازه گیری (BBS)، ماهیت تمرینات و ویژگی های جمعیت مورد مطالعه دانست. این موضوع نشان می دهد که مداخلات تمرینی، حتی با تنوع بالا، می توانند در بهبود کیفیت زندگی حرکتی زنان مبتلا به استئوپروز مؤثر باشند. اما به طور خاص در خصوص تمرینات تعادلی-قدرتی این مطالعه، به نظر می رسد که بهبود مشاهده شده در تعادل عملکردی آزمودنی ها، علاوه بر تأثیر مستقیم تمرینات بر قدرت عضلانی و کنترل قامتی، از طریق مکانیسم های عصبی-عضلانی نیز قابل توجیه باشد. تمرینات تعادلی با تحریک آوران های محیطی و افزایش ورودی های حسی به سیستم

هدف از پژوهش حاضر تعیین تاثیر ۱۲ هفته تمرین تعادلی-قدرتی بر ثبات قامتی زنان مبتلا به پوکی استخوان بود. نتایج حاصل از آزمون ها با توجه به امتیازات BBS، نشان دهنده بهبود معنادار تعادل عملکردی آزمودنی های گروه تمرینی می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش های پیشین هم راستا است. مطالعاتی که سابقاً به بررسی تاثیر تمرینات بر امتیازات BBS زنان مبتلا به پوکی استخوان پرداخته اند، فارغ از نوع و مدت زمان تمرینات اجرایی، بهبود معنادار تعادل را در این افراد گزارش کرده اند. برای نمونه، نیهال و کاسه هاسانگولاری مری (۲۰۲۴) از ۱۲ هفته تمرینات واقعیت مجازی و تمرینات قدرتی-تعادلی در منزل استفاده کرده بودند (۱۴). سان و همکاران (۲۰۲۳) ۲۴ هفته تمرینات بادوان جین (هوازی و قدرتی) را به عنوان مداخله در نظر گرفته بودند (۳). ایبولیا و همکاران (۲۰۱۸) از ۱۲ ماه تمرینات تعادلی بهره گرفته بودند (۱۶) و آزمودنی های تحقیق گانندی و همکاران (۲۰۰۸) در یک دوره ۴ هفته ای از تمرینات هوازی روی تردمیل شرکت کرده بودند (۲۰). آزمون BBS به گونه ای طراحی شده که

گفت این تمرینات دوازده هفته ای تعادلی-قدرتی، تعادل زنان مبتلا به پوکی استخوان را ارتقاء داده است. تعداد پژوهش هایی که تاکنون تعادل آزمودنی های مبتلا به پوکی استخوان را توسط آنالیز نوسانات COP مورد سنجش قرار داده اند، بسیار محدود است، از سوی دیگر این مطالعات در روش اجرا، نوع تست های به کار گرفته شده، تعداد کوشش های انجام شده، فرکانس نمونه برداری و نوع پارامترهای COP، با هم متفاوت می باشند. بنابراین مقایسه مستقیم این پژوهش ها با یکدیگر و با مطالعه حاضر با محدودیت های تحلیلی مواجه است و چالش برانگیز می باشد. از جمله مطالعات قابل اشاره، پژوهش ایبولیا میکو و همکاران (۲۰۱۸) می باشد که از تست رومبرگ در حالت چشم باز و چشم بسته برای ارزیابی تعادل ایستای آزمودنی ها استفاده کردند و میزان جابه جایی COP را برای ارزیابی نوسانات COP انتخاب نمودند، نتیجه مطالعه ی این پژوهشگران حاکی از آن بود که میزان جابه جایی هم در جهت ML، هم در جهت AP بعد از ۱۲ ماه تمرینات تعادلی کاهش یافته است (۱۶). در مطالعه مذکور از متغیر میزان جابه جایی COP بهره گرفته شده است و تغییرات گزارش شده، هم در جهت ML و هم در جهت AP مشاهده شده است، حال آن که در مقایسه درون گروهی تحقیق حاضر، بهبود معنادار متغیر میانگین سرعت COP، تنها در جهت AP و در تست هایی است که سطح اتکا کاهش یافته است (STEO و STEC) مشاهده گردید. اما در مقایسه بین گروهی که با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس و با در نظر گرفتن امتیازات پیش آزمون انجام گرفته است، آزمودنی های گروه تجربی توانسته اند در تمامی تست ها و در هر دو جهت ML و AP امتیازات پس آزمون بالاتری نسبت به گروه کنترل به دست بیاورند (جدول ۴). لازم به ذکر است در تحقیق ایبولیا میکو و همکاران (۲۰۱۸) علاوه بر اینکه نوع پارامتر COP و تست انتخاب شده (رومبرگ) با مطالعه حاضر متفاوت است، مدت زمان تمرین (۱۲ هفته) می باشد. طور واضح بیشتر از پژوهش حاضر (۱۲ هفته) می باشد. پژوهش دیگری که به ارزیابی تعادل افراد مبتلا به پوکی استخوان با استفاده از روش های آزمایشگاهی پرداخته است توسط بارک توماس و همکاران (۲۰۱۰) انجام شده است. این محققان برای سنجش تعادل ایستا از تست (LOS Limit of Stability) استفاده کرده اند، با استفاده از سرعت میانگین COP، به ارزیابی وضعیت تعادلی آزمودنی ها پرداختند

عصبی مرکزی، موجب بهبود هماهنگی حرکتی بین عضلات آگونیست و آنتاگونیست و همچنین افزایش سرعت واکنش می شوند (۲۹، ۳۰). از سوی دیگر مطالعات نشان داده اند تمرینات قدرتی با تقویت عضلات دیستال اندام تحتانی، به ویژه دورسی فلکسورها، موجب افزایش توانایی تولید گشتاور در مفصل مچ پا و کاهش زمان آغاز انقباض عضلانی می شوند. این تغییرات منجر به کاهش وابستگی به راهبردهای جبرانی مانند استراتژی ران شده و استفاده از راهبرد مؤثرتر مچ پا را تسهیل می کنند، که در نهایت می تواند به بهبود تعادل عملکردی و کاهش ریسک افتادن در سالمندان منجر شود (۳۱-۳۳). با توجه به اهمیت بررسی دقیق تر نوسانات قامتی و محدودیت های آزمون های عملکردی در ارزیابی جزئیات کنترل تعادل، در پژوهش حاضر، میانگین سرعت COP جهت ارزیابی تعادل کلینیکی انتخاب شد. این پارامتر به عنوان یکی از معتبرترین متغیرهای COP شناخته می شود که می تواند جهت سنجش تاثیر مداخلات تمرینی استفاده شود و همچنین توانایی تشخیص افراد در معرض خطر افتادن از طریق اندازه گیری این متغیر وجود دارد (۱۲). در مطالعه حاضر، متغیر میانگین سرعت COP در چهار تست مختلف مورد آنالیز و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده از آزمون تی دو گروه همبسته که جهت مقایسه امتیازات پیش آزمون و پس آزمون آزمودنی های گروه تمرینی به کار گرفته شد (جدول ۳)، حاکی از بهبود معنادار میانگین سرعت COP در تست های STEO و STEC در جهت AP می باشد. از سوی دیگر در تست های STEO و STEC در جهت ML و در تست های TLEO و TLEC در هر دو جهت ML و AP تفاوت معناداری بین امتیازات پیش آزمون و پس آزمون آزمودنی های گروه تمرینی وجود نداشت. اما با دقت در امتیازات ذکر شده در جدول شماره ۱، می توان مشاهده کرد که تمامی امتیازات پس آزمون گروه تجربی نسبت به امتیازات قبل از مداخله بهبود یافته است. احتمالاً علت عدم معنادار بودن این اختلاف ها به دلیل کوتاه بودن مدت تمرینی بوده است. از طرفی نتایج حاصل از آزمون تحلیل کواریانس که به جهت مقایسه امتیازات تعادل آزمودنی های گروه تمرینی و گروه کنترل، پس از اعمال متغیر مستقل استفاده شد، حاکی از تاثیر مثبت و معنادار تمرینات به کار گرفته شده در این مطالعه، بر تعادل آزمودنی ها بوده است. بنابراین می توان

در بسیاری از بیماران مبتلا به پوکی استخوان نیز مشاهده می شود، هر دو از جمله مشکلات روانی هستند که سطح فعالیت فیزیکی فرد را کاهش می دهند و در نتیجه منجر به اختلال عملکرد فیزیکی می شوند. ضعف عملکرد فیزیکی، به نوبه خود، بر توانایی عصبی-عضلانی، افزایش ریسک از دست دادن تعادل و متعاقباً ترس از افتادن تاثیر می گذارد و در نتیجه این چرخه معیوب، ادامه دار می شود. گزارش شده است تمرینات مقاومتی، تعادلی و یا ترکیبی از هر دو می تواند اعتماد به نفس تعادل را بهبود بخشد و ترس از افتادن را کاهش دهند (۲۵، ۲۶، ۳۴). با توجه به تمام موارد گفته شده و با عنایت به اینکه تمرینات به کار گرفته شده در این مطالعه برگرفته از برنامه های تمرینی Otago و ROPE هستند که به طور ویژه بر روی پارامترهای قدرت عضلانی و تعادل آزمودنی ها متمرکز می باشند، می توان بهبود تعادل آزمودنی ها را از طریق اجرای تمرینات به کار گرفته شده در پژوهش حاضر انتظار داشت.

با دقت در اطلاعات جدول ۳ متوجه می شویم که تاثیر تمرینات در تست های STEO و STEC، در جهت AP مشهودتر از جهت ML می باشد. با توجه به اینکه کنترل قامت در جهت ML بیشتر توسط عضلات آبداکتور و آداکتور ران انجام می شود، اما در جهت AP توسط عضلات پلنتار فلکسور و دورسی فلکسور مچ پا انجام می گیرد، همچنین آناتومی مچ پا به گونه ای است که درجه آزادی حرکات در جهت AP نسبت به جهت ML بیشتر است. از طرفی ماهیت تمرینات تعادلی به گونه ای است که به طور بالقوه تاثیر بیشتری روی عضلاتی می گذارند که وظیفه کنترل نوسانات قامت در جهت AP را بر عهده دارند نسبت به عضلاتی که این وظیفه را در جهت ML ایفا می کنند (۳۵، ۳۶). بنابراین منطقی به نظر می رسد که تاثیر تمرینات در جهت AP مشهودتر از جهت ML باشد.

در مطالعه حاضر، کاهش در تعادل آزمودنی های گروه کنترل که در برنامه تمرینی شرکت نمی کردند، مشاهده شد بنابراین می توان گفت افراد مبتلا به پوکی استخوان در صورتی که از تمرینات منظم و مناسب ورزشی بهره نگیرند به مرور زمان تعادل آن ها کاهش و متعاقباً احتمال افتادن ایشان افزایش می یابد.

در نهایت، یافته های این پژوهش با تأکید بر اثربخشی تمرینات تعادلی-قدرتی مبتنی بر پروتکل های استاندارد، نشان می دهند که مداخلات ورزشی هدفمند و ایمن می

و متوجه شدند که ۸ هفته تمرینات تعادلی و قدرتی می تواند به طور موثری تعادل افراد مبتلا به پوکی استخوان را بهبود ببخشد (۱۸). نتایج این پژوهش نیز با مطالعه حاضر هم سو می باشد. از سوی دیگر جاپ اسوانبرگ و همکاران (۲۰۰۷) نیز تاثیر ۳ ماه تمرین ترکیبی (قدرتی، تعادلی، هماهنگی و استقامتی) را بر تعادل ایستای آزمودنی ها با استفاده از تست ایستادن روی دو پا در وضعیت با چشمان باز بررسی کردند. این پژوهشگران تعادل آزمودنی ها را بلافاصله بعد از اتمام جلسات تمرینی و همچنین ۶ و ۱۲ ماه بعد، مورد سنجش قرار دادند و متوجه شدند که دامنه جا به جایی COP در ماه سوم و ششم ارزیابی ها، نسبت به اندازه گیری های پیش آزمون در جهت AP کاهش یافته است، اما تغییر معناداری در جهت ML رخ نداده است (۲۱). نتایج این مطالعه نیز با نتایج پژوهش حاضر که نشان دهنده پیشرفت مشهودتر آزمودنی های گروه تجربی در جهت AP در تست های STEO و STEC بود، همسو می باشد.

ثابت شده است که همراه با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیکی در بدن روی می دهد و این تغییرات با کاهش قدرت عضلات، کاهش دامنه حرکتی مفاصل و تاخیر در زمان عکس العمل همراه می باشند (۲۵، ۲۶). از طرفی حجم ماده خاکستری مغز همراه با افزایش سن کاهش می یابد و بین حجم ماده خاکستری و توانایی انجام وظایف شناختی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد (۳۴). هر یک از موارد ذکر شده می تواند تاثیر منفی بر عملکرد تعادلی فرد داشته باشد. به طور مثال در پژوهش های مختلف گزارش شده است که ریسک خطر افتادن در سالمندان و قدرت عضلات اندام تحتانی همبستگی مثبت و بالایی دارند (۱۵، ۳۵). بنابراین اجرای تمرینات ورزشی مقاومتی و تعادلی منظم، مناسب و پیشرونده، از طریق افزایش تعادل و قدرت عضلانی آزمودنی ها، می تواند خطر افتادن را کاهش دهد. همچنین ثابت شده است که بین توانایی انجام وظایف شناختی و توانایی های تعادلی سالمندان نیز همبستگی مثبتی وجود دارد چرا که هر دو از مسیرهای مشترک عصبی برخوردار هستند. پژوهشگران نشان داده اند تمرینات مقاومتی، تعادلی و یا ترکیبی از هر دو نوع، می تواند زوال عملکردهای شناختی مرتبط با سن را به تاخیر بیندازد و از این طریق منجر به بهبود تعادل شوند (۳۴). از سوی دیگر ترس از افتادن و کاهش اعتماد به نفس تعادل که

این تمرینات در تست های مختلف تعادلی در جهت AP و ML مورد بررسی قرار گیرد و با سایر شیوه های تمرینی مقایسه گردد.

سیاسگزاری

از تمام بیماران و افراد شرکت کننده در پژوهش حاضر و عزیزانی که ما را در این پژوهش یاری رسانده اند، تشکر و قدردانی می شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای تخصصی آوا مهدی زاده، گروه بیومانیفک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی است. در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق پژوهشکده علوم حرکتی دانشگاه خوارزمی در نظر گرفته شده و کد اخلاق به شماره IR-KHU.KRC.1000.220 دریافت شده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع نداد.

References

1. Ghasemi S RA, Basiri Z. The effect of combined exercise on bone mineral density of premenopausal females. *Education and Community Health*. 2016;9(3):36-42. <https://doi.org/10.21859/jech-03015>
2. Braddom RL. *Physical medicine and rehabilitation e-book*: Elsevier Health Sciences; 2010. 690-714 p.
3. Sun C, Chen M, Wang X, Qi B, Yin H, Ji Y, et al. Effect of Baduanjin exercise on primary osteoporosis: study protocol for randomized controlled trial. *BMC Complement Med Ther*. 2023;23(1):325. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04161-y>
4. Zhu Z, Yu P, Wu Y, Tan Z, Ling J, Ma J, et al. Sex specific global burden of osteoporosis in 204 countries and territories, from 1990 to 2030: an age-period-cohort modeling study. *The Journal of nutrition, health and aging*. 2023;27(9):767-74. <https://doi.org/10.1007/s12603-023-1971-4>
5. Hadji P, Esterberg E, Obermüller D, Bartsch R. Bone evaluation study-2: update on the epidemiology of osteoporosis in Germany.

توانند نقش مؤثری در ارتقاء کنترل قامتی و کاهش خطر افتادن در سالمندان مبتلا به پوکی استخوان ایفا کنند. بهره گیری از آزمون های معتبر و ایمن، با تمرکز بر کاهش سطح اتکا در آزمون های در معرض خطر شکستگی ناشی از افتادن، جهت ارزیابی تعادل کلینیکی و همچنین استفاده هم زمان از شاخص های آزمایشگاهی و عملکردی، زمینه را برای ارائه داده هایی فراهم کرده است که می توانند در تدوین برنامه های پیشگیرانه و توانبخشی برای جمعیت های آسیب پذیر مورد استفاده قرار گیرند.

نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که اجرای دوازده هفته تمرینات تعادلی-قدرتی می تواند منجر به بهبود تعادل زنان مبتلا به استئوپروز شود، بنابراین به افراد مبتلا به این بیماری پیشنهاد می شود جهت پیشگیری از افتادن، شکستگی های مرتبط با آن و مشکلات و ناتوانی های حاصل از شکستگی های پوکی استخوانی از تمرینات تعادلی-قدرتی بهره بگیرند. پیشنهاد می شود در مطالعات بعدی تمریناتی طراحی و به کار گرفته شوند که به طور ویژه بر روی پارامترهای موثر بر تعادل در جهت داخلی-خارجی موثر هستند، تاثیر

Archives of osteoporosis. 2024;19(1):26. <https://doi.org/10.1007/s11657-024-01380-9>

6. Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson L, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane database of systematic reviews*. 2012(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3>
7. Pisani P, Renna MD, Conversano F, Casciaro E, Di Paola M, Quarta E, et al. Major osteoporotic fragility fractures: Risk factor updates and societal impact. *World journal of orthopedics*. 2016;7(3):171. <https://doi.org/10.5312/wjo.v7.i3.171>
8. Berk E, Koca TT, Güzelsoy SS, Nacitarhan V, Demirel A. Evaluation of the relationship between osteoporosis, balance, fall risk, and audiological parameters. *Clinical rheumatology*. 2019;38:3261-8. <https://doi.org/10.1007/s10067-019-04655-6>
9. Miko I, Szerb I, Szerb A, Bender T, Poor G. Effect of a balance-training programme on postural balance, aerobic capacity and frequency of falls

- in women with osteoporosis: A randomized controlled trial. *J Rehabil Med.* 2018;50(6):542-7. <https://doi.org/10.2340/16501977-2349>
10. Madureira MM, Takayama L, Gallinaro A, Caparbo V, Coŝta R, Pereira RM. Balance training program is highly effective in improving functional ŝtatus and reducing the risk of falls in elderly women with osteoporosis: a randomized controlled trial. *Osteoporosis international.* 2007;18:419-25. <https://doi.org/10.1007/s00198-006-0252-5>
 11. Berry SD, Miller RR. Falls: epidemiology, pathophysiology, and relationship to fracture. *CurrOsteoporosisRep.* 2008;6(4):149-54. <https://doi.org/10.1007/s11914-008-0026-4>
 12. Quijoux F, Nicolai A, Chairi I, Bargiotas I, Ricard D, Yelnik A, et al. A review of center of pressure (COP) variables to quantify ŝtanding balance in elderly people: Algorithms and open-access code. *PhysiolRep.* 2021;9(22):e15067. <https://doi.org/10.14814/phy2.15067>
 13. Zemková E. Physiological mechanisms of exercise and its effects on poŝtural sway: Does sport make a difference? *Frontiers in physiology.* 2022;13:792875. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.792875>
 14. Yilmaz N, Kõsehasanođulları M. The effectiveness of virtual reality exercise games on balance functions and fear of falling in women with osteoporosis. *Rheumatol Int.* 2024;44(6):1071-6. <https://doi.org/10.1007/s00296-024-05569-6>
 15. Ahmadi Kakavandi M, Alikhani S, Azizbeigi K. The Effect of Body Pump Training on Bone Mineral Density and Balance in Poŝtmenopausal Women. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion.* 2019;7(3):316-27. <https://doi.org/10.29252/ijhehp.7.3.316>
 16. Miko I, Szerb I, Szerb A, Bender T, Poor G. Effect of a balance-training programme on poŝtural balance, aerobic capacity and frequency of falls in women with osteoporosis: A randomized controlled trial. *Journal of rehabilitation medicine.* 2018;50(6):542-7. <https://doi.org/10.2340/16501977-2349>
 17. Otero M, Esain I, González-Suarez ÁM, Gil SM. The effectiveness of a basic exercise intervention to improve ŝtrength and balance in women with osteoporosis. *Clinical interventions in aging.* 2017:505-13. <https://doi.org/10.2147/CIA.S127233>
 18. Burke TN, França FJR, de Meneses SRF, Cardoso VI, Marques AP. Poŝtural control in elderly persons with osteoporosis: efficacy of an intervention program to improve balance and muscle ŝtrength: a randomized controlled trial. *Am J Phys Med Rehabil.* 2010;89(7):549-56. <https://doi.org/10.1097/PHM.0b013e3181ddccd2>
 19. Smulders E, Weerdeŝteyn V, Groen BE, Duysens J, Eijsbouts A, Laan R, et al. Efficacy of a short multidisciplinary falls prevention program for elderly persons with osteoporosis and a fall history: a randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation.* 2010;91(11):1705-11. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2010.08.004>
 20. Gunendi Z, Ozyemisci-Taskiran O, Demirsoy N. The effect of 4-week aerobic exercise program on poŝtural balance in poŝtmenopausal women with osteoporosis. *Rheumatol Int.* 2008;28:1217-22. <https://doi.org/10.1007/s00296-008-0651-3>
 21. Swanenburg J, de Bruin ED, Stauffacher M, Mulder T, Uebelhart D. Effects of exercise and nutrition on poŝtural balance and risk of falling in elderly people with decreased bone mineral density: randomized controlled trial pilot ŝtudy. *ClinRehabil.* 2007;21(6):523-34. <https://doi.org/10.1177/0269215507075206>
 22. Riemann BL, Piersol K. Intersession reliability of self-selected and narrow ŝtance balance testing in older adults. *Aging Clin Exp Res.* 2017;29:1045-8. <https://doi.org/10.1007/s40520-016-0687-2>
 23. Rhea CK, Kiefer AW, Wright WG, Raisbeck LD, Haran FJ. Interpretation of poŝtural control may change due to data processing techniques. *Gait Posture.* 2015;41(2):731-5. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.01.008>
 24. Alsubaie SF, Whitney SL, Furman JM, Marchetti GF, Sienko KH, Sparto PJ. Reliability of poŝtural sway measures of ŝtanding balance tasks. *Journal of applied biomechanics.* 2019;35(1):11-8. <https://doi.org/10.1123/jab.2017-0322>
 25. Jorgensen MG. Assessment of poŝtural balance in community-dwelling older adults. *DanMedJ.* 2014;61(1):B4775.
 26. Hsu W-L, Chen C-Y, Tsauo J-Y, Yang R-S. Balance control in elderly people with osteoporosis. *Journal of the Formosan Medical Association.* 2014;113(6):334-9. <https://doi.org/10.1016/j.jfma.2014.02.006>

27. Ayvat E, Doğan M, Ayvat F, Kılınċ ÖO, Sütçü G, Kılınċ M, et al. Usefulness of the Berg Balance Scale for prediction of fall risk in multiple sclerosis. *Neurological sciences*. 2024;45(6):2801-5. <https://doi.org/10.1007/s10072-024-07318-w>
28. Savvakis I, Adamakidou T, Kleisiaris C. Physical-activity interventions to reduce fear of falling in frail and pre-frail older adults: a systematic review of randomized controlled trials. *European geriatric medicine*. 2024;15(2):333-44. <https://doi.org/10.1007/s41999-024-00944-9>
29. Clark VM, Burden AM. A 4-week wobble board exercise programme improved muscle onset latency and perceived stability in individuals with a functionally unstable ankle. *Physical therapy in sport*. 2005;6(4):181-7. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2005.08.003>
30. Alfieri FM, Riberto M, Gatz LS, Ribeiro CPC, Lopes JAF, Battistella LR. Comparison of multisensory and strength training for postural control in the elderly. *Clinical interventions in aging*. 2012:119-25. <https://doi.org/10.2147/CIA.S27747>
31. Fujimoto M, Hsu W-L, Woollacott MH, Chou L-S. Ankle dorsiflexor strength relates to the ability to restore balance during a backward support surface translation. *Gait Posture*. 2013;38(4):812-7. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2013.03.026>
32. Mackey DC, Robinovitch SN. Mechanisms underlying age-related differences in ability to recover balance with the ankle strategy. *Gait Posture*. 2006;23(1):59-68. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2004.11.009>
33. Pijnappels M, Reeves ND, Maganaris CN, Van Dieën JH. Tripping without falling; lower limb strength, a limitation for balance recovery and a target for training in the elderly. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 2008;18(2):188-96. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2007.06.004>
34. Chiu H-L, Yeh T-T, Lo Y-T, Liang P-J, Lee S-C. The effects of the Otago Exercise Programme on actual and perceived balance in older adults: A meta-analysis. *PLoS one*. 2021;16(8):e0255780. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255780>
35. Board D, Stemper BD, Yoganandan N, Pintar FA, Shender B, Paskoff G. Biomechanics of the aging spine. *Biomedical sciences instrumentation*. 2006;42:1-6.
36. Fransz DP, Huurnink A, de Boode VA, Kingma I, van Dieën JH. The effect of the stability threshold on time to stabilization and its reliability following a single leg drop jump landing. *Journal of biomechanics*. 2016;49(3):496-501. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2015.12.048>