

عنوان مقاله:

تأثیر آموزش برنامه ورزشی بر تغییر رفتارهای پیشگیرانه کمردرد در زنان باردار مراجعه کننده به مراکز سلامت جامعه کرج

محل انتشار:

مجله آموزش و سلامت جامعه، دوره 3، شماره 2 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مریم خالدنژاد - گروه آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

صدیقه السادات طوافیان - گروه آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

شمس الدین نیکنامی - گروه آموزش بهداشت، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: کمردرد یکی از شایع‌ترین علائم وابسته به بارداری است، لذا این پژوهش با هدف تعیین تأثیر آموزش برنامه ورزشی بر تغییر رفتارهای پیشگیرانه کمردرد در زنان باردار انجام گردید. مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه تجربی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود که جامعه آماری آن 120 زن باردار مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهر کرج بودند که به صورت تصادفی به دو گروه مداخله (60 نفر) و کنترل (60 نفر) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل مشخصات جمعیت‌شناختی، مقیاس دیداری درد، پرسشنامه سنجش آگاهی، نگرش و رفتارهای پیشگیرانه از کمردرد بود. داده‌ها با استفاده از نسخه 21 نرم‌افزار SPSS و آزمون‌های تی‌زوجی، من ویتنی و آزمون توکی تحلیل گردید. یافته‌ها: بین میانگین نمرات آگاهی، نگرش و رفتارهای پیشگیرانه از کمردرد دوران بارداری و همچنین شدت درد بر اثر کمردرد در سه‌ماهه سوم و در گروه مداخله قبل و بعد از آموزش اختلاف معنی‌داری مشاهده شد ($P < 0.001$). همچنین اختلاف معنی‌داری در مؤلفه‌های ذکرشده در دو گروه آزمون و کنترل وجود داشت ($P < 0.001$). نتیجه‌گیری: این مطالعه نشان داد که مداخله آموزشی می‌تواند باعث بهبود آگاهی، نگرش و رفتار زنان باردار در رابطه با رفتار پیشگیرانه از کمردرد گردد.

کلمات کلیدی:

Back Pain, Health Education, Pregnancy, کمردرد, آموزش بهداشت, زنان باردار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1139713>

