

## عنوان مقاله:

اثر تمرینات پیلاتس بر تغییرات تعادل، ترکیب بدنی و فاکتورهای حیاتی (فشارخون دوگانه و ضربان قلب استراحتی) زنان بیمار مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

## محل انتشار:

مجله پژوهش پرستاری ایران، دوره 13، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

کریم صالح زاده - Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

هرمز آبرملو - Tabriz University of Medical Sciences

سعیده خواجه ای - Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

یوسف صابری - Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran

## خلاصه مقاله:

مقدمه: مولتیپل اسکلروزیس (MS) بیماری مزمن پیش رونده سیستم عصبی مرکزی است که با علائم و عوارض ناتوان کننده همراه است و موجب بروز اختلال های شدید از جمله تعادل می شود. هدف این مطالعه، بررسی اثر تمرینات پیلاتس بر تغییرات تعادل، ترکیب بدنی و فاکتورهای حیاتی زنان بیمار مبتلا به (MS) است. روش کار: این مطالعه از نوع نیمه تجربی که پس از تأیید در کمیته اخلاق دانشگاه در سال ۱۳۹۵ اجرا شد. جامعه پژوهش حاضر، بیماران زن مبتلا به ام. اس شهر تبریز بود. از بین آنها ۳۴ زن مبتلا به ام. اس به صورت نمونه های در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه تمرین و کنترل قرار گرفتند. معیار ورود به مطالعه: بدون تغییرات دارویی در طول دوره مطالعه، امتیاز وضعیت گسترش ناتوانی آن ها بین (۰ تا ۶) باشند، دامنه سنی ۴۰-۲۰ سال باشد و معیارهای خروج از مطالعه نیز عبارت بودند از: عدم سابقه بیماری های ارتوپدی، قلبی ریوی یا متابولیک و بروز علائم نورولوژی شدید و ناگهانی مانند از دست دادن حافظه یا ضعف در قضاوت، تشنج صرعی، افسردگی شدید، بیماری گیجی، مشکل شدید تعادل یا سرگیجه، از دست دادن شنوایی، بیماری پارکینسون، آلزایمر و ... در ۳ هفته قبل از شروع طرح باشد. پروتکل گروه تمرین پیلاتس هشت هفته سه جلسه ای ۶۰ دقیقه ای بود. ۲۴ ساعت قبل و بعد از دوره تمرین، ارزیابی متغیرهای موردنظر انجام شد. سنجش تعادل با آزمون (TUG)، ترکیب بدن با روش سه نقطه ای جکسون پولاک، فشارخون با دستگاه امرون دیجیتالی و ضربان قلب استراحتی به وسیله تعداد ضربان قلب در یک دقیقه به روش مچ دستی اندازه گیری شد. داده ها با آزمون تی زوجی و مستقل در سطح معناداری  $P \leq 0.05$  و نرم افزار SPSS ۲۰ تحلیل شد. یافته ها: تمرین پیلاتس در درصد چربی، شاخص توده بدنی، نسبت دور کمر به لگن، تعادل، فشارخون سیستولی و ضربان قلب استراحتی گروه تجربی تفاوت معناداری نشان داد ( $P < 0.05$ ). ولی در مقادیر وزن بدن و فشارخون دیاستولی آزمودنی ها تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P \leq 0.05$ ). نتیجه گیری: با توجه به اثر معنادار تمرینات پیلاتس بر تعادل، ترکیب بدن و فاکتورهای حیاتی زنان مبتلا به (MS) می توان این روش تمرینی را به عنوان راهکاری جدید و غیرتهاجمی برای مقابله با روند توسعه مشکلات جسمی این بیماران پیشنهاد کرد.

## کلمات کلیدی:

Pilates Exercise, Balance, Body Composition, Dual Blood Pressure, Resting Heart Rate, Multiple  
پیلاتس، تعادل، ترکیب بدن، فشارخون دوگانه، ضربان قلب استراحتی، ام. اس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1357997>



