

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات منتخب ملت بر تعادل، سرعت راه رفتن، کیفیت زندگی و مقیاس ناتوانی جسمانی زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 10، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مینا کریمی - کارشناسی ارشد گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

رضا مهدوی نژاد - دانشیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: مالتیپل اسکلروزیس (Multiple Sclerosis; MS) یک بیماری خود ایمنی مزمن است که بر (آکسون های میلین دار) سیستم عصبی مرکزی تاثیر می گذارد و باعث آسیب سیستم عصبی می شود. افراد مبتلا به این بیماری به دلیل علائم ناشی از این بیماری، از ظرفیت عملکردی، توانایی جسمانی، تعادل و کیفیت زندگی پایینی برخوردار هستند و انواع مختلفی از درمان ها برای مدیریت علائم آن به جز دارو وجود دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات منتخب ملت (MELT) بر تعادل، سرعت راه رفتن، کیفیت زندگی و مقیاس ناتوانی جسمانی توسعه یافته در زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس بود. روش بررسی: در این پژوهش نیمه تجربی تعداد ۲۰ زن مبتلا به MS به طور تصادفی به دو گروه ۱۰ نفره تجربی (با میانگین و انحراف معیار سن، $۴۲/۵ \pm ۱/۸$ سال، قد $۱۶۶/۶ \pm ۸/۰۸$ سانتیمتر و وزن، $۷۱/۰۴ \pm ۱۱/۲$ کیلو گرم) تقسیم شدند. برنامه تمرینی منتخب ملت شامل تمرینات مختلف جهت رها سازی بافت مایو فاشیال (Myofacial)، ۸ هفته با تواتر ۳ جلسه در هفته بود. تعادل ایستا و پویا با استفاده از دستگاه اسکن کف پا، سرعت راه رفتن به وسیله زمان مسافت ۸ متر پیموده شده، کیفیت زندگی با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی MSQOL-۵۴ و مقیاس ناتوانی جسمانی توسعه یافته ((Expanded Disability Status Scale; EDSS)) توسط نرولوژیست ارزیابی شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس اندازه های تکراری در سطح معنی داری $p < ۰/۰۵$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که در گروه تجربی تعادل ایستا ($p = ۰/۰۲۴$)، پویا ($p = ۰/۰۰۴$)، سرعت راه رفتن ($p = ۰/۰۰۱$) و کیفیت زندگی ($p = ۰/۰۰۱$) بعد از هشت هفته بهبود پیدا کرد در حالی که مقیاس EDSS بین دو گروه تغییری نداشت. نتیجه گیری: با توجه به ویژگی تمرینات ملت و تاثیر این تمرینات بر رها سازی بافت مایو فاشیال بیماران به نظر می رسد برنامه تمرینی تحقیق حاضر می تواند به عنوان یک مداخله درمانی برای بهبود تعادل ایستا و پویا، سرعت راه رفتن و کیفیت زندگی در زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس استفاده شود، با این حال با توجه به کمبود پژوهش ها در این زمینه، انجام پژوهش های بیشتر در مورد اثر این تمرینات در بیماران مالتیپل اسکلروزیس توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

تمرینات ملت، تعادل، سرعت راه رفتن، کیفیت زندگی، مالتیپل اسکلروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1364814>

