

عنوان مقاله:

تاثیر ۶ هفته تمرینات تنفسی ثبات عصبی عضلانی پویا (DNS) بر تعادل و کیفیت زندگی بعد از زایمان در زنان نخست زا مبتلا به کمردرد

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 25، شماره 5 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

وجیهه قوی پنجه - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

دکتر ناصر محمد رحیمی - استادیار گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

دکتر فریده اخلاقی - استاد گروه زنان و مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: دوران پس از زایمان، مرحله‌ای حیاتی است که پیامدهای ناشی از آن می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی مانند کاهش تعادل و کیفیت زندگی شود. مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات تنفسی ثبات عصبی-عضلانی پویا بر تعادل و کیفیت زندگی پس از زایمان زنان نخست‌زا مبتلا به کمردرد انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده در سال ۱۳۹۹ بر روی ۲۴ نفر از زنان نخست‌زای مبتلا به کمردرد پس از زایمان مراجعه کننده به بیمارستان تخصصی زنان و زایمان ام البنین (س) مشهد انجام شد. افراد به طور تصادفی به دو گروه ۱۲ نفره تجربی و کنترل تقسیم شدند. بررسی متغیرهای تعادل ایستا و پویا و کیفیت زندگی قبل و بعد از دوره به ترتیب به وسیله آزمون‌های تعادل ایستا شارپنندرومبرگ، آزمون زمان برخاستن و رفتن و پرسشنامه کیفیت زندگی اندازه‌گیری شد. گروه تجربی به مدت ۶ هفته در برنامه تمرینی شرکت کردند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS (نسخه ۲۳) و آزمون‌های پارامتریک و روش آماری تحلیل واریانس برای اندازه‌های تکراری انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی دار در نظر گرفته شد. یافته‌ها: در گروه تجربی، تغییرات تعادل ایستا با چشمان باز و بسته، تعادل پویا و کیفیت زندگی پس از زایمان معنادار بود ($p < ۰/۰۵$)، اما در گروه کنترل و در متغیرهای تعادل ایستا با چشمان باز ($p = ۷۰/۰$)، با چشمان بسته ($p = ۲۲/۰$)، تعادل پویا ($p = ۳۳۹/۰$) و کیفیت زندگی ($p = ۲۱۰/۰$) تفاوت معناداری مشاهده نگردید. در بررسی نتایج بین‌گروهی با آزمون اندازه‌های تکراری، تفاوت معناداری بین دو گروه در متغیرهای تحقیق مشاهده شد ($p < ۰/۰۵$). نتیجه‌گیری: تمرینات ثبات عصبی-عضلانی پویا، یک مداخله درمانی و غیرتهاجمی مناسب، کم‌هزینه و ایمن می‌باشد که می‌تواند به عنوان یکی از بهترین مداخله‌ها برای زنان پس از زایمان استفاده شود.

کلمات کلیدی:

تعادل ایستا و پویا، ثبات عصبی-عضلانی پویا، زنان نخست‌زا، کمردرد، کیفیت زندگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1505605>

