

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات منتخب ثبات دهنده مرکزی بر درد و ناتوانی عملکردی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

## محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

اسماعیل صفدری - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

خلیل خیامباشی - دانشیار طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

غلامعلی قاسمی - استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

علیرضا فلاح - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

ابراهیم سخاوت - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد یا درد ستون فقرات شایع‌ترین عارضه عضلانی-استخوانی است. روش‌های متعددی برای درمان کمردرد وجود دارد ولی دستیابی به روشی مختصر، ساده و فشرده نیاز امروز جوامع صنعتی است. هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر شش هفته تمرینات منتخب ثبات‌دهنده مرکزی بر درد و ناتوانی عملکردی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی بود. مواد و روش‌ها: بیست بیمار مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی (۱۰ زن و ۱۰ مرد) با میانگین سنی  $4/3 \pm 55/24$  سال، میانگین قد  $6/9 \pm 15/164$  و میانگین وزن  $4/5 \pm 75/65$  به مدت شش هفته برنامه تمرینی منتخب ثبات‌دهنده را زیر نظر فیزیوتراپیست انجام دادند. میزان درد با استفاده از مقیاس دیداری درد (VAS) و میزان ناتوانی عملکردی با استفاده از Oswestry Disability Index قبل و پس از شش هفته مداخله تمرینی اندازه‌گیری شد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از Shapiro-Wilk Test و میزان تغییرات درون‌گروهی با استفاده از SPSS ۲۱ انجام شد. یافته‌ها: نتایج نشان‌دهنده کاهش معنی‌دار در میزان درد، از  $13/2 \pm 12/7$  به  $6/2 \pm 75/3$  در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی پس از شش هفته تمرین ثبات‌دهنده منتخب بود ( $p=0/0$ ). همچنین نتایج بدست آمده از ODI نشان‌دهنده بهبودی معنی‌دار در میزان ناتوانی عملکردی پس از انجام شش هفته مداخله تمرینی بود و از  $42/15 \pm 8/40$  در پیش آزمون به  $52/14 \pm 3/23$  در پس‌آزمون کاهش یافت ( $p=0/0$ ). نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر، تمرینات منتخب ثبات‌دهنده با کاهش زمان هر جلسه تمرینی می‌تواند در توانبخشی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن نقش به سزایی داشته باشد و باعث استفاده مداوم از آن‌ها در طول زندگی شود، لذا می‌توان از این پروتکل به عنوان جایگزینی برای تمرینات پر حجم و زمان‌بر استفاده کرد. کلید واژه‌ها: تمرینات منتخب ثبات‌دهنده مرکزی، کمردرد مزمن غیراختصاصی، ناتوانی عملکردی، درد

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593214>

