

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر عملکرد حرکتی و افسردگی در بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

## محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 9، شماره 2 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

زهره محمدی دینانی - *Department of Motor Behavior, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran*

مریم نزاکت الحسینی - *Assistant Professor, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran*

فهیمه اسفراجانی - *Assistant Professor, Department of Sport Physiology, School of Physical Education and Sport Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran*

مسعود اعتمادی فر - *Professor, Neurologist, School of Medicine, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran*

## خلاصه مقاله:

مقدمه: افسردگی می تواند واکنشی درون زاد یا قسمتی از بیماری مالتیپل اسکلروزیس (Multiple sclerosis یا MS) باشد. همچنین در اغلب موارد، این بیماری باعث درگیر شدن عضلات می شود. بنابراین اکثر این افراد قدرت عضلانی اندام های خود را از دست می دهند. بنابراین تحقیق حاضر با هدف، اثربخشی ۸ هفته تمرینات پیلاتس بر عملکرد حرکتی و افسردگی در بیماران مبتلا به MS انجام شد. مواد و روش ها: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و گروه شاهد بود. شرکت کنندگان در این تحقیق ۳۳ زن مبتلا به MS [با میانگین سنی:  $44.7/9 \pm 3.6/3.3$  سال و میانگین EDSS (Expanded disability status scale):  $2.78/1 \pm 0.89/2$ ] بودند که در سال ۱۳۹۰ به انجمن MS استان اصفهان مراجعه کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی به دو گروه تجربی (۱۸ نفر) و شاهد (۱۵ نفر) تقسیم شدند. از پرسش نامه افسردگی (Beck depression inventory) به منظور ارزیابی افسردگی و از آزمون های ۳۰ ثانیه نشستن و برخاستن (Second test of up and down-۳۰) و آزمون زمان دار برخاستن و برگشتن (Timed get up and go) برای ارزیابی عملکرد حرکتی استفاده شد. سپس گروه تجربی به مدت ۸ هفته در تمرینات پیلاتس (۳ جلسه در هفته) شرکت کردند. آزمون ANCOVA جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات مورد استفاده قرار گرفت. یافته ها: بین دو گروه تجربی و شاهد تفاوت معنی داری در آزمون ۳۰ ثانیه نشستن و برخاستن از روی صندلی ( $F, 0.01/0 > P = 3.94/2.32$ ) =  $F, 0.01/0 > P$ )، آزمون زمان دار برخاستن و برگشتن ( $F, 0.01/0 > P = 1.99/2.65$ ) و آزمون افسردگی ( $F, 0.01/0 > P = 0.00/0.92$ ) =  $F, 0.01/0 > P$ ) مشاهده شد. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان داد، ورزش پیلاتس در کمک به کاهش سطوح افسردگی و بهبود عملکرد حرکتی موثر بوده است. کلید واژه ها: تمرینات پیلاتس، مالتیپل اسکلروزیس، عملکرد حرکتی، افسردگی

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593326>



