

عنوان مقاله:

شیوع کمردرد و رابطه آن با میزان فعالیت بدنی، سن و شاخص توده بدنی در کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 7، شماره 3 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

عبدالحمید دانشجو - Lecturer, Department of Physical Education and sport sciences, Payam-e Noor University, Lamerd - Branch, Fars, Iran

حسین دادگر - MSc, Academic Board Member, Department of Physical Education and sport sciences, Islamic Azad University, Bandar Lengeh Branch, Hormozgan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف تحقیق حاضر تعیین میزان شیوع کمردرد و بررسی رابطه آن با میزان فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی و سن در کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس بود که با حمایت مالی دانشگاه پیام نور در قالب طرح تحقیقی انجام شده است. مواد و روش ها: از میان ۷۰۹ نفر از کارکنان دانشگاه پیام نور استان فارس، تعداد ۱۸۲ نفر زن و مرد شاغل در ۱۲ مرکز به صورت هدفمند و در دسترس (غیر احتمالی) به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای ارزیابی کمردرد از پرسش نامه استاندارد کیوبک استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری ۲X، ضریب همبستگی Pearson و آنالیز واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شد ($P > 0.05$). یافته ها: شیوع بالای کمردرد (۳/۸۶ درصد) در بین نمونه های تحقیق و در دامنه سنی بین ۳۰ تا ۴۰ سال بود. آزمون ۲X تفاوت معنی داری بین افراد دارای کمردرد و نمونه هایی نشان داد که هیچ دردی در ناحیه کمر گزارش نکرده بودند ($P < 0.01$). همچنین تفاوت معنی داری بین میزان کمردرد در دو گروه اساتید و کارمندان مشاهده نشد ($P < 0.05$). ضریب همبستگی Pearson نشان داد که رابطه معنی داری بین فعالیت بدنی و درد در ناحیه کمر وجود دارد ($P = 0.02$)، ولی رابطه معنی داری بین سن و میزان درد در ناحیه کمر و همچنین جنس و میزان کمردرد مشاهده نشد ($P < 0.05$). شاخص توده بدنی در بیشتر افراد طبیعی بود. آزمون آنالیز واریانس یک طرفه تفاوت معنی داری بین وزن و میزان درد در ناحیه کمر نشان داد ($P = 0.02$). نتیجه گیری: افرادی که ورزش می کردند، درد کمتری داشتند. با توجه به رابطه مثبت ورزش منظم و درد کمتر، پیشنهاد می شود که جهت پیش گیری از کمردرد، کارکنان زمانی را در هفته به ورزش کردن منظم اختصاص دهند. کلید واژه ها: کمردرد، کارمند، ورزش منظم.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593412>

