

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ثبات دهنده مرکزی بر درد و عملکرد بیماران زن مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره 8، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

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

نادر رهنما - دانشیار طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

عبدالحمید حبیبی - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

حسین نگهبان - استادیار، مرکز تحقیقات توان بخشی عضلانی- اسکلتی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد یک مشکل بزرگ اجتماعی با هزینه های هنگفت و مشکل بهداشت در کشورهای صنعتی است. بیش از ۲۰ نوع درمان برای کمردرد مزمن وجود دارد. دست یابی به یک برنامه درمانی و توان بخشی جهت بهبود سریع تر بیماران مبتلا به کمردرد مزمن همواره مورد توجه بوده است. لذا هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی تاثیر یک دوره تمرینات ثبات دهنده مرکزی بر درد و عملکرد بیماران زن مبتلا به کمردرد مزمن بود. مواد و روش ها: تعداد ۳۰ بیمار زن غیر ورزشکار مبتلا به کمردرد مزمن، با علت ناشناخته (سن $36 \pm 2/5$ سال، وزن $68 \pm 3/8$ کیلوگرم، قد $160 \pm 6/4$ سانتی متر) که به بیمارستان نفت اهواز جهت مداوا مراجعه کرده بودند به عنوان نمونه های تحقیق در این مطالعه شرکت نمودند. بیماران به صورت تصادفی و تساوی در دو گروه تجربی و شاهد تقسیم شدند. در ابتدا میزان درد و عملکرد بیماران از طریق پرسش نامه های (VAS (Visual analogue scale و Oswestry اندازه گیری شد. سپس بیماران گروه تجربی به مدت ۱۲ جلسه به صورت یک روز در میان به تمرینات ثبات دهنده مرکزی پرداختند. اما بیماران گروه شاهد به هیچ گونه مداخله نپرداختند. بعد از این مدت دوباره درد و عملکرد بیماران هر دو گروه مورد ارزیابی قرار گرفت. به منظور آنالیز داده ها از SPSS ۱۷ استفاده شد و سطح معنی داری نیز $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج تحقیق بهبود معنی داری ($P < 0/05$) در میزان درد بیماران گروه تجربی ($33/0 \pm 5/6$ در مقابل $45/0 \pm 1/2$) به دنبال تمرینات ثبات دهنده نشان داد. اما در بیماران گروه شاهد ($46/0 \pm 27/5$ در مقابل $48/0 \pm 3/5$) تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$). در خصوص عملکرد تفاوت معنی داری ($P < 0/05$) بین قبل و بعد از تمرینات در بیماران گروه تجربی ($3/3 \pm 3/26$ در مقابل $4/14 \pm 3/4$) مشاهده شد و به طور قابل ملاحظه ای در عملکردشان بهبود حاصل شد، اما در بیماران گروه شاهد ($7/4 \pm 1/33$ در مقابل $12/33 \pm 2/4$) تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($P > 0/05$). نتیجه گیری: از یافته های این تحقیق می توان نتیجه گیری کرد که تمرینات ثبات دهنده مرکزی در کاهش درد و بهبود عملکرد در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن تاثیر شایانی داشته است. لذا پیشنهاد می شود که در برنامه درمانی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن تمرینات ثبات دهنده مرکزی نیز در نظر گرفته شود. کلید واژه ها: کمردرد، تمرینات ثبات دهنده مرکزی، Electrotherapy، VAS، Oswestry

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593555>



