

## عنوان مقاله:

اثر ۸ هفته تمرینات ثبات دهنده مرکزی منتخب همراه با مصرف ویتامین D بر کیفیت زندگی و سلامت روان زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

## محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 30، شماره 6 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

معصومه حبیبیان - گروه تربیت بدنی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران

سیدجعفر موسوی - گروه تربیت بدنی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران

علی داوری - گروه تربیت بدنی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: بر اساس شواهد فعالیت های ورزشی و ویتامین D، علاوه بر نقش خود در توسعه سلامت جسمانی، تاثیر مهمی بر اختلالات شناختی، رفتاری و خلقی دارند. در مطالعه حاضر اثربخشی تمرینات ثبات دهنده مرکزی و مصرف ویتامین D بر کیفیت زندگی و سلامت روان زنان مبتلا به کمردرد مزمن بررسی شد. مواد و روش ها: در این مطالعه کارآزمایی بالینی بر روی زنان دارای کمردرد مزمن انجام شد، در ابتدا ۴۸ بیمار به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، سپس بطور تصادفی به ۴ گروه کنترل، تمرین، ویتامین D و ترکیبی (تمرین + ویتامین D) تقسیم شدند. تمرینات ثبات دهنده مرکزی طی ۸ هفته توسط گروه های تمرین و ترکیبی انجام شد و گروه های ویتامین D و ترکیبی (۵۰۰۰۰ واحد) مصرف نمودند. از پرسشنامه های کیفیت زندگی (SF-۳۶) و سلامت عمومی (GHQ) برای جمع آوری داده ها استفاده شد. آنالیز داده ها با استفاده از آزمون های زوجی و تحلیل واریانس یک طرفه در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ انجام شد. نتایج: سطوح ویتامین D در تمامی آزمودنی ها پایین تر از حد نرمال بود. کیفیت زندگی و سلامت عمومی زنان مبتلا به کمردرد پس از تمرینات ورزشی، مصرف ویتامین D و مداخله ترکیبی بهبود یافت. بعلاوه مداخله ترکیبی با افزایش بیشتری در کیفیت زندگی در مقایسه با دو مداخله درمانی دیگر و توسعه سلامت روان در مقایسه مصرف ویتامین D همراه بود. نتیجه گیری: به نظر می رسد روش های درمانی استفاده از تمرینات ثبات دهنده مرکزی، مصرف ویتامین D و یا مداخله ترکیبی می تواند به افراد مبتلا به کمردرد با سطح پایین ویتامین D در بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی کمک نماید.

## کلمات کلیدی:

کمردرد مزمن، تمرینات ثبات دهنده مرکزی منتخب، سلامت روان، کیفیت زندگی، ویتامین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1634175>

