

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه ورزشی منظم بر درد سالمندان مبتلا به استئوآرتریت زانو مراجعه کننده به درمانگاه ارتوپدی بیمارستان علامه بهلول گنابادی در سال ۱۳۹۹-۱۴۰۰

محل انتشار:

نشریه پرستاری ایران، دوره 35، شماره 137 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سارا صفرنیا شهری - *Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Shahed University, Tehran, Iran*

محمد رضا حیدری - *Department of Nursing, School of Nursing and Midwifery, Shahed University, Tehran, Iran*

میثم مرادی - *Orthopedic surgery Department, Allameh Bohlool Gonabadi Hospital, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran*

انوشیروان کاظم نژاد - *Department of Biostatistics, Faculty of Medical Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف استئوآرتریت زانو از شایع ترین علت های درد، کاهش عملکرد و ناتوانی در سالمندان است. ورزش از اقداماتی است که برای مدیریت درد ناشی از استئوآرتریت زانو پیشنهاد شده است. هدف این مطالعه تعیین اثربخشی برنامه ورزشی منظم در منزل بر کاهش درد سالمندان مبتلا به استئوآرتریت زانو بود. روش بررسی در این کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی، از نیمه اسفند سال ۱۳۹۹ به مدت ۳ ماه، ۷۰ سالمند مبتلا به استئوآرتریت زانو به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تخصیص تصادفی در گروه آزمون تحت برنامه ورزشی و در گروه کنترل تحت برنامه های درمانی معمول قرار گرفتند. برنامه ورزشی به صورت ۲ بار در روز و به مدت ۴ هفته اجرا شد. در ادامه به مدت ۴ هفته دیگر، بیماران ۲ بار در روز در منزل تمرینات را انجام دادند. بیماران قبل و بعد از برنامه ورزشی توسط زیرمقیاس درد پرسش نامه پیامد صدمات زانو و استئوآرتریت تحت ارزیابی قرار گرفتند. داده ها با نسخه ۱۸ نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های تی مستقل، تی زوجی، کای دو و دقیق فیشر استفاده شد. سطح معناداری آزمون ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. یافته ها قبل از مداخله، ۲ گروه آزمایش و کنترل از نظر متغیرهای جمعیت شناختی و بالینی تفاوت آماری معناداری نداشتند. میانگین نمره درد قبل از مداخله در گروه آزمایش و کنترل اختلاف معنادار آماری نداشت ($P=0/587$). بعد از مداخله و براساس ارزیابی داده ها، بهبود معنا داری در شدت درد بیماران گروه آزمایش دیده شد ($P=0/009$). نتیجه گیری یافته ها نشان داد برنامه ورزشی در کاهش درد سالمندان مبتلا به استئوآرتریت زانو موثر بوده است. توصیه می شود با توجه به اثربخشی تمرین های ورزشی معرفی شده در کاهش درد، از آن به عنوان یک اقدام ساده و کم هزینه برای آموزش بیماران مبتلا به استئوآرتریت در کنار سایر اقدامات درمانی استفاده شود.

کلمات کلیدی:

Exercise Therapy, Osteoarthritis, Knee, Pain, Aged سالمندی, ورزش درمانی, استئوآرتریت, زانو, درد,

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1666012>



