

عنوان مقاله:

اثر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر آمادگی جسمانی زنان مبتلا به سرطان پستان: یک مطالعه کارآزمایی بالینی

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 20، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

آمنه محمودی - *M.Sc in Exercise Physiology, Sport Sciences Department, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran*

مریم کوشکی جهرمی - *Ph.D in Exercise Physiology, Associate Professor, Sport Sciences Department, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran. mkoushki@rose.shirazu.ac.ir*

جواد نعمتی - *Ph.D in Exercise Physiology, Assistant Professor, Sport Sciences Department, School of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran*

صدیقه طهماسبی - *Associate Professor, Breast Diseases Research Center, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran*

محمود ضمیریان - *Associate Professor, Cardiovascular Research Center, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: سرطان پستان و درمان آن عوارض مختلف جسمانی در پی داشته و تمرینات ورزشی در خصوص رفع یا کاهش این عوارض پیشنهاد شده است. این مطالعه به منظور تعیین اثر هشت هفته تمرینات پیلاتس بر برخی شاخص های آمادگی جسمانی زنان مبتلا به سرطان پستان انجام شد. روش بررسی: این کارآزمایی بالینی روی ۳۰ زن مبتلا به سرطان پستان با دامنه سنی ۳۰ تا ۵۷ سال در دو گروه ۱۵ نفری کنترل و مداخله در بیمارستان مطهری شیراز طی سال ۱۳۹۵ انجام شد. گروه مداخله هشت هفته تمرینات پیلاتس را به مدت سه جلسه یک ساعته در هفته انجام دادند. گروه کنترل در هیچ فعالیت منظم ورزشی شرکت نمودند. میزان انعطاف پذیری، هماهنگی، تعادل، قدرت عضلات پشت، قدرت دست و استقامت عضلات شکمی آزمودنی ها به ترتیب با آزمون های ولز، آزمون پرتاب پی درپی توپ تنیس، آزمون ایستادن تک پا، نیروسنج کمری و دستی و حرکت دراز و نشست تعیین گردید. یافته ها: تمرینات پیلاتس در زنان گروه مداخله موجب افزایش انعطاف پذیری، تعادل، هماهنگی، قدرت عضلات کمر و پشت، قدرت دست و استقامت عضلات در مقایسه با گروه کنترل گردید ($P < 0.05$). نتیجه گیری: تمرینات پیلاتس سبب بهبود شاخص های آمادگی جسمانی زنان مبتلا به سرطان پستان می شود.

کلمات کلیدی:

Breast cancer, Pilates, Exercise training, Physical fitness, سرطان پستان, پیلاتس, تمرین ورزشی, آمادگی جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723743>



