

## عنوان مقاله:

تاثیر ورزش بر کمردرد دوران بارداری

## محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 17، شماره 127 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

حسین حسن آبادی - استادیار گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

نسرین بحری - کارشناس ارشد بهداشت مادر و کودک، مرکز بهداشت شماره ۳، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

فاطمه تارا - دانشیار گروه زنان و مامایی، مرکز تحقیقات ایمنی بیمار، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

نرجس بحری - دانشجوی دکتری تخصصی بهداشت باروری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: کمردرد، یکی از شایع ترین اختلالات اسکلتی - عضلانی است که اکثر زنان آن را برای اولین بار در دوران بارداری تجربه می کنند. کمردرد در دوران بارداری می تواند باعث ناتوانی، کاهش کیفیت زندگی و یا از کارافتادگی زنان باردار شود. تمرینات ورزشی، یکی از گزینه های درمان و پیشگیری از کمردرد طی دوران بارداری است که به نظر می رسد محدودیت ها و عوارض سایر روش های درمانی را نداشته باشد. مطالعه مروری حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات ورزشی در بهبود کمردرد دوران بارداری انجام شد. روش کار: پایگاه های اطلاعاتی، ISI و Pubmed و مجموعه های Sage، Springer، Motur جستجوگر Google، با ترکیبات مختلفی از کلمات کلیدی مرتبط با موضوع مطالعه مورد جستجو قرار گرفت. به منظور یافتن مطالعات انجام شده در ایران نیز بانک های اطلاعاتی Iran medex، magiran، SID و با کلید واژه های "کمردرد"، " کمردرد بارداری"، "حاملگی" و "ورزش" مورد بررسی قرار گرفتند. این جستجو در محدوده زمانی سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۴ میلادی انجام شد. علاوه بر آن جستجوی دستی از کتب و جستجو در منابع استفاده شده در مقالات نیز انجام شد. یافته ها: نتایج جستجوی متون و منابع اطلاعاتی نشان داد که مطالعات انجام شده در این زمینه بسیار پراکنده بوده و به دلیل طراحی بسیار متفاوت این مطالعات، نمی توان یک جمع بندی قطعی از تاثیر یک برنامه ورزشی مشخص بر بهبود کمردرد دوران بارداری ارائه داد. اما به طور کلی نتایج اکثر مطالعات، نشان دهنده اثرات مثبت ورزش بر کاهش میزان کمردرد طی دوران بارداری بودند. نتیجه گیری: ورزش به طور کلی اثرات مثبتی بر بهبود کمردرد طی دوران بارداری دارد. لذا استفاده از برنامه ورزشی منظم و استاندارد در زنان باردار سالم که ممنوعیت خاصی برای انجام تمرینات ورزشی ندارند، به منظور پیشگیری و درمان کمردرد طی دوران بارداری پیشنهاد می شود.

## کلمات کلیدی:

بارداری، تمرینات ورزشی، کمردرد

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728312>



