

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات اصلاحی بر کنترل پوسچر و کیفیت زندگی نظامیان مبتلا به کمردرد مزمن

محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 22، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

احسان الوانی

حسین شیروانی

علیرضا شمس الدینی - مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده سبک زندگی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

سید محسن رضازاده سکه

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آسیب های اسکلتی عضلانی عامل اصلی ناتوانی در پرسنل نظامی هستند. در این بین کمردرد یکی از مشکلات شایع و پرخطر در میان نظامیان است. کمردرد بیشتر در پرسنل نیروی کار فعال و در محیط های نظامی نسبت به سایر جمعیت ها شایع است. لذا هدف از این مطالعه بررسی تأثیر تمرینات اصلاحی بر کنترل پوسچر و کیفیت زندگی نظامیان مبتلا به کمردرد مزمن بود. روش ها: مطالعه حاضر از نوع تحقیقات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون بود که نمونه آماری آن را ۳۰ نفر از نظامیان مبتلا به کمردرد با میانگین سنی ۳۵/۶ سال که بصورت تصادفی انتخاب شدند تشکیل دادند. برای اندازه گیری کنترل پاسچر و تعادل آزمودنی ها از تست تعادلی وای (Y Balance Test) استفاده شد. کیفیت زندگی به وسیله پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) اندازه گیری شد. یافته ها: در سلامت جسمانی، سلامت روانشناختی و سلامت محیطی از خرده مقیاس های کیفیت زندگی تفاوت معنی داری بین پیش آزمون و پس آزمون وجود ندارد ($P < 0.05$). اگر چه در خرده مقیاس سلامت اجتماعی تفاوت معنی دار بود ($P > 0.05$). تعادل در پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل تفاوت معناداری نداشت ($P < 0.05$). نتایج آزمون t همبسته بر متغیر های کیفیت زندگی و تعادل گروه تجربی نشان داد که از خرده مقیاس های کیفیت زندگی: سلامت جسمی و سلامت محیطی در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری نداشته اند ($P < 0.05$) در حالی که خرده مقیاس های سلامت روانشناختی و سلامت اجتماعی در پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معنی داری را نشان دادند ($P > 0.05$). نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که تمرینات اصلاحی بر شاخص های کیفیت زندگی و کنترل پاسچر نظامیان مبتلا به کمردرد مزمن تأثیر مثبت داشته است. بنابراین پیشنهاد می شود که در ارگان های نظامی تمرینات اصلاحی در کنار سایر تمرینات مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات اصلاحی، کنترل پوسچر، کیفیت زندگی، نظامیان، کمردرد مزمن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735138>

