

عنوان مقاله:

تغییرات در کیفیت زندگی و خستگی بیماران زن مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس پس از ۸ هفته ورزش در آب

محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 12، شماره 47 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

مهدی کارگرفرد - دانشیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی تاثیر ۸ هفته ورزش در آب بر کیفیت زندگی و خستگی در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس در شهرستان اصفهان بود. روش کار: در این تحقیق نیمه تجربی، ۲۱ نفر از زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس نوع عودکننده-فروکش کننده مراجعه کننده به انجمن مولتیپل اسکلروزیس شهر اصفهان در سال ۱۳۸۸ به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمون (۱۰ نفر) و شاهد (۱۱ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمون در یک برنامه ۸ هفته ای نظارت شده ی ورزش در آب (هر هفته ۳ جلسه ی یک ساعته با شدت ۵۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره ی بیشینه) شرکت کردند، در حالی که گروه شاهد به زندگی معمول خود ادامه دادند. کیفیت زندگی و خستگی به ترتیب با استفاده از پرسش نامه ی ۵۴ سئوالی کیفیت زندگی نسخه ی ایرانی و مقیاس اصلاح شده ی خستگی در شرایط پایه و پایان هفته های چهارم و هشتم ارزیابی شدند. اطلاعات با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته ها: بهبود معنی داری در کیفیت زندگی و زیرمقیاس های آن (به جز عملکرد ذهنی و جنسی) در گروه آزمون در مقایسه با سطح پایه و گروه شاهد پس از ۸ هفته آزمون دیده شد ($P < 0.01$). بر خلاف گروه شاهد، گروه آزمون کاهش معنی داری در مقیاس خستگی در هفته های ۴ و ۸ در مقایسه با سطح پایه نشان داد ($P < 0.01$). نتیجه گیری: تمرین ورزشی منظم در آب، مقیاس های کیفیت زندگی و خستگی را در زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس بهبود می بخشد.

کلمات کلیدی:

خستگی، کیفیت زندگی، مولتیپل اسکلروزیس، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798928>

