

عنوان مقاله:

تاثیر رفلکسولوژی کف پا بر میزان کاهش کمر دردهای ناشی از دیسکوپاتی

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

محمد حسین موقر - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه فردوسی

مهرداد فتحی - استادیار و عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد

محمود خدابخشی - دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشگاه فردوسی

خلاصه مقاله:

هدف: امروزه یکی از شایع ترین بیماریهای انسانها، دردهای ناحیه کمر با آمار 80 درصدی است که ممکن است به علت دیسکوپاتی بروز کرده باشد. اکثر این بیماران مایلند تا برای درمان خود به روش های غیر تهاجمی و غیر دارویی روی آورند. با مروری بر مطالعات گذشته بعضی از محققان خارجی که در این زمینه بدست آورده و به نتایج مطلوبی هم دست یافته بودند، هدف کلی و مسئله اساس در این تحقیق داخلی این بود که آیا رفلکسولوژی کف پا بر میزان کاهش کمر دردهای ناشی از دیسکوپاتی، تاثیر دارد یا خیر؟ روش شناسی: این تحقیق، نیمه تجربی و کاربردی بر روی 30 مرد مبتلا به کمر درد ناشی از دیسکوپاتی با تشخیص پزشک متخصص و میانگین سنی 30 ± 5 سال و نمره BMI بین 18 تا 25 بود. آزمودنیها بطور تصادفی ساده به 2 گروه مساوی 15 نفری تجربی و کنترل طبقه بندی شدند. ابتدا شدت درد تک تک بیماران با استفاده از شاخص VAS اندازه گیری و به عنوان پیش آزمون ثبت شد. بعد از انجام پروتکل رفلکسولوژی 15 جلسه ای روی آنها (یک روز در میان بمدت یک ماه)، مجدداً تست VAS دیگری جهت پس آزمون به عمل آمد و این بار به عنوان پس آزمون آنان ثبت گردید. در این مدت، گروه کنترل هیچگونه کار درمانی انجام نمی دادند و به روال عادی زندگی خود ادامه می دادند. برای انجام محاسبات داده های خام از نرم افزار (SPSS) و جهت تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیه های تحقیق، از آمار توصیفی و استنباطی به ویژه روش آزمون T زوج و T وابسته استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از تحقیق، اثر بخشی رفلکسولوژی کف پا بر میزان کاهش کمر دردهای ناشی از دیسکوپاتی را در سطح معناداری ($P < 0/05$) تایید کرد و تفاوت معناداری بین میانگین شدت درد با استفاده از نمره VAS گرفته شده از افراد گروه تجربی در قبل و بعد از برنامه رفلکسولوژی کف پا نشان داد ($P < 0/05$). بحث و نتیجه گیری: با توجه به مثبت بودن تاثیر روش کار، به این نتیجه می رسیم که رفلکسولوژی کف پا می تواند به عنوان یک راهکار بسیار مطلوب جهت بهبودی و میزان کاهش کمر دردهای ناشی از دیسکوپاتی، مفید و سودمند واقع گردد.

کلمات کلیدی:

رفلکسولوژی کف پا، کمر درد، دیسکوپاتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194246>

