

## عنوان مقاله:

تأثیر 8 هفته تمرینات و فعالیتهای ورزشی در آب (آب درمانی) بر خستگی عضلانی زنان مبتلا به بیماری ام اس

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

پرویز فرزادی نیا - دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر، بوشهر، ایران

فخرالسادات هاشمی - گروه بیولوژی و علوم تشریحی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران

ندا قاسمی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر تاثیر تمرینات و فعالیتهای ورزشی در آب بر رفع خستگی در زنان مبتلا به بیماری ام اس را مورد بررسی قرار داده است. مولتیپل اسکروزیس (ام اس) را می توان از شایع ترین بیماری های سیستم اعصاب مرکزی دانست. به طوری که سومین عامل ناتوانی های عصبی محسوب می شود. ام اس بیماری مزمن و ناتوان کننده سیستم عصبی است که میلین سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) را تخریب می کند و به دنبال آن به تدریج بخشی از عضلات بدن توانایی خود را از دست می دهند. بیماری در زنان حدوداً سه برابر شایع تر از مردان است. بیش از 90 درصد بیماران مبتلا به ام اس خستگی را تجربه می کنند و 50 تا 60 درصد آنها، این مشکلات را بدترین علامت بیماری خود معرفی می نمایند. تحقیقات نشان داده است که ورزش و تمرینات ابی (آب درمانی) یکی از موثرترین راههای کاهش خستگی بخصوص در زنان می باشد. مواد و روش ها: این مطالعه نیمه تجربی بر روی 30 نفر از زنان مبتلا به ام اس با عرضه اندام تحتانی انجام شد. بیماران به سه گروه 10 نفری تقسیم شدند. گروه شاهد هیچ تمرینی را انجام ندادند، گروه کنترل و تحت مطالعه تمرینات خشکی (روی پارالل) و گروه سوم تمرینات خاصی را در آب به ترتیب به مدت هشت هفته، هر هفته سه روز و هر روز یک ساعت انجام دادند. پارامترهای خستگی در روز اول، بیست و هشتم و پنجاه و شش با استفاده از آمار توصیفی، وان وی انواع یک طرفه و آزمون T، تحلیل کوواریانس و مقایسه زوجی میانگین های تعدیل شده و با بهره گیری از نرم افزار SPSS18 انجام مورد ارزیابی قرار گرفت. بحث و نتیجه گیری: بررسی های اماری نشان داد که بیمارانیکه به مدت هشت هفته تمرینات منظم ورزشی در آب داشته باشند تاثیر بسیار چشمگیری در کاهش خستگی عضلانی آنها به وجود می آید. این افراد همچنین تمایل داشتند مدت زیادتری را بدون اظهار خستگی در آب انجام دهند. نتایج ما همچنین نشان داد که ورزش در آب باعث بهبود حرکات در مقایسه با گروه کنترل شده است.

## کلمات کلیدی:

تمرین در آب، بیماران ام اس، خستگی عضلانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556519>

