

## عنوان مقاله:

اثر یک برنامه تمرینی در منزل بر قدرت عضلات کمر بند شانه زنان یائسه مبتلا به سرطان پستان

## محل انتشار:

مجله پزشکی بالینی ابن سینا، دوره 21، شماره 3 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مهديه آكوچكيان - دانشجوي دوره دکتری طب ورزشی پردیس بین المللی کیش دانشگاه تهران

محمدحسین علیزاده - دانشیار گروه طب ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه تهران

نادر رهنما - استاد گروه طب ورزشی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اصفهان

فریبرز مکاریان - استادیار گروه داخلی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: کاهش قدرت کمر بند شانه یکی از عوارض جانبی درمان سرطان پستان می باشد. هدف از این مطالعه تعیین تاثیر 4 هفته برنامه تمرینی مقاومتی و جنبش پذیری بر قدرت کمر بند شانه زنان مبتلا به سرطان پستان بود. روش کار: در این مطالعه کارآزمایی بالینی تعداد 27 زن یائسه مبتلا به سرطان پستان با میانگین سن  $51 \pm 5/9$  سال، میانگین قد  $158/08 \pm 7/2$  سانتی متر و میانگین وزن  $63/08 \pm 11/06$  کیلوگرم که جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی دریافت کرده بودند، به صورت هدفمند انتخاب و به دو گروه مداخله و شاهد تقسیم شدند. گروه مداخله به مدت 4 هفته، هر هفته 4 جلسه به تمرین مقاومتی با کش و تمرین کششی در منزل پرداختند اما گروه شاهد در هیچ برنامه ورزشی یا بدنی شرکت نکردند. قدرت عضلانی با استفاده از دینامومتر دستی اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون ANCOVA انجام گردید. نتایج: تفاوت معناداری در قدرت فلکشن شانه، آبداکشن و چرخش بالائی کتف، چرخش داخلی شانه، چرخش خارجی شانه، آدداکشن افقی شانه و دپرفشن و آدداکشن کتف در گروه مداخله مشاهده شد، بطوریکه تمامی متغیرهای قدرت بعد از 4 هفته تمرین افزایش یافتند. نتیجه نهایی: از آنجا که قدرت نقش مهمی در انجام فعالیت روزمره و عملکرد کمر بند شانه افراد مبتلا به سرطان پستان ایفای می کند، به نظر می رسد بهبود در قدرت عضلانی به دنبال این برنامه تمرینی ترکیبی در منزل، بتواند به توانبخشی آسان و سریع تر این بیماران، پس از درمان کمک کند.

## کلمات کلیدی:

تمرین بدنی، سرطان پستان، یائسگی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/570495>

