

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات پيلاتس بر بی اختیاری ادراری زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس انجمن ام اس تهران

محل انتشار:

یازدهمین همایش پژوهش های نوین در علوم و فناوری (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

شبیم اخوان مرکزی - کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

آذر آقایی - عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

فرناز ترابی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

زهرا برخوردارکاشانی - کارشناس ارشد رفتار حرکتی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه پیام نور تهران

خلاصه مقاله:

مولتیپل اسکروزیس یک بیماری خود ایمنی است که به صورت ضایعات عصبی بروز می کند. تقریباً 70-90 درصد از مبتلایان از اختلالات ادراری رنج می برند. با توجه به شیوع بالای بی اختیاری ادراری در این افراد مطالعه حاضر به صورت نیمه تجربی با هدف تعیین تاثیر تمرینات پيلاتس بر بی اختیاری ادراری زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس انجمن ام اس تهران انجام شد. 32 نفر نمونه در دسترس با درجه ناتوانی کمتر و مساوی 5/5 به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. میزان بی اختیاری ادراری توسط پرسشنامه ICIQ-UISF سنجیده شد. مقایسه نمره بی اختیاری ادراری زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس در گروه تجربی، قبل (14/55) و پس از 8 هفته تمرین پيلاتس (4/55) با استفاده از آزمون تی همبسته اختلاف معنی داری ($p=0/00$) داشت. این مطلب بدین معناست که تمرینات پيلاتس بر میانگین نمره بی اختیاری ادراری این افراد تاثیرگذار بوده است. همچنین تفاوت معناداری در دفعات، میزان و تاثیر نشت ادراری بر کیفیت زندگی مشاهده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که تمرینات پيلاتس می تواند سبب کاهش میزان بی اختیاری ادراری زنان مبتلا به مولتیپل اسکروزیس شود. لذا به عنوان درمان مکمل غیر دارویی برای این بیماران پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی:

پيلاتس، بی اختیاری ادراری، کیفیت زندگی، عضلات کف لگن، مولتیپل اسکروزیس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/769663>

