

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی شدید بر شاخص های میگرنی و بهبود کیفیت زندگی در زنان مبتلابه میگرن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 9، شماره 33 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

زهرا پیرو - دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

عبدالحسین پرنو - دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

پیام ساری اصلانی - گروه نورولوژی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی، کرمانشاه، ایران

رسول اسلامی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرین هوازی با شدت بالا بر شاخصهای میگرنی و بهبود کیفیت زندگی در زنان مبتلابه میگرن با طرح دو گروه پیش آزمون و پس آزمون (گروه گواه) $n=9$ و گروه تمرین هوازی با شدت بالا $n=9$ و با نمونه گیری تصادفی در میان بیماران زن میگرنی (میانگین سنی $22/8 \pm 2/5$ سال، میانگین شاخص توده بدنی $20/40 \pm 2/8$ کیلوگرم بر مترمربع و میانگین درصد چربی $22/41 \pm 6/01$ درصد) انجام گرفت. پروتکل تمرین استقامتی دوییدن با شدت بال $17-15$ (مقیاس درک فشار بورگ) شامل هشت هفته تمرین به صورت سه جلسه در هفته و هر جلسه بهمدت 30 دقیقه بود. الزم به ذکر است که یک ماه قبل و بعد از پروتکل تمرین، شاخصهای میگرنی (تکرار، مدت و شدت حملات) توسط پرسشنامه (ثبت سردردهای روزانه) بررسی گردید و 48 ساعت قبل و بعد از پروتکل تمرین نیز کیفیت زندگی و آمادگی هوازی ارزیابی شد. تجزیه وتحلیل آماری داده ها نیز با استفاده از روش آماری آنالیز کوواریانس و آزمون تعقیبی ال.اس.دی انجام گرفت. با در نظر گرفتن مقادیر پیش آزمون، تفاوت معناداری در پس آزمون بین دو گروه مورد آزمایش مشاهده نمیشود ($P < 0.001$) نتایج حاکی از آن است که تمرین هوازی با شدت بالا موجب کاهش معنادار شدت ($P < 0.05$)، تعداد ($P < 0.001$) و مدت ($P < 0.05$) حملات سردرد و بهبود کیفیت زندگی ($P < 0.001$) و نیز افزایش آمادگی هوازی ($P < 0.001$) شده است. به طور کلی، تمرین هوازی با شدت بالا با تاثیر مثبت بر شاخصهای میگرنی، کیفیت زندگی و بهبود آمادگی هوازی احتمالاً (میتواند به عنوان یک رویکرد درمانی غیردارویی برای بیماران میگرنی در نظر گرفته شود).

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی شدید، زنان، میگرن، سردرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796182>

