

## عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرینات کگل و دستگاه مگنت تراپی بر توان بر کنترل بی اختیاری ادراری در زنان جوان

## محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اهواز (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

علی ایزدپناه - کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان، شهر اقلید، استان فارس، کشور ایران

مرتضی صادقی - دکترای حرکات اصلاحی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، شهر اصفهان، استان اصفهان، کشور ایران

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: بی اختیاری ادرار، شکایت داشتن از هرگونه نشت غیر ارادی ادرار می باشد و یکی از شایعترین مشکلات زنان است که بر روند زندگی آنها تاثیر ناخوشایندی داشته و تمامی فعالیتهای فردی و اجتماعی را تحت تاثیر قرار می دهد. تاکنون روش های متعددی برای درمان این عارضه پیشنهاد شده است که مهمترین آنها شامل تمرینات تقویتی عضلات کف لگن و روش مگنت تراپی پرتوان بوده است. با توجه به اینکه تاکنون مطالعه ای به مقایسه این دو روش درمانی نپرداخته است، این مطالعه با هدف مقایسه تاثیر 8 هفته تمرینات تقویتی عضلات کف لگن و دستگاه مگنت تراپی بر توان بر کنترل بی اختیاری ادرار زنان جوان انجام گرفت. روش کار: روش تحقیق مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی است. تعداد 45 بیمار زن از میان جامعه تحقیق شامل کلیه زنان جوان با سن بین 25 تا 35 سال شهر اصفهان که دارای بی اختیاری ادراری از نوع مزمن بودند، به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شده و در سه گروه تجربی تمرینات قدرتی کف لگنی، تجربی تمرینات مگنت تراپی و گروه کنترل به صورت تصادفی تقسیم بندی شدند. از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده ها و همینوط آزمون آنالیز واریانس اندازه گیری مکرر طرح ترکیبی 2 در 3 (2 برای تعداد مرتبه های آزمونگیری و 3 برای گروه های تحقیق) و تحلیل آنالیز واریانس ANOVA یک راهه و آزمون تعقیبی توکی به عنوان آزمون تعقیبی در سطح معنی داری 05/0 استفاده شد. یافته ها: بر اساس یافته های تحقیق 8 هفته تمرینات تقویت عضلات کف لگن و دستگاه مگنت تراپی بر توان بر کنترل بی اختیاری ادرار در زنان جوان مبتلا به بی اختیاری ادراری به طور معنی دار تاثیرگذار بود. نتیجه گیری: بر اساس یافته های مطالعه حاضر استفاده از این شیوه های درمانی به منظور درمان عارضه بی اختیاری ادراری را می توان به زنان جوان توصیه نمود و به نظر می رسد که تاثیرات ناشی از انجام این دو مداخله نسبت به دیگری برتری نداشته باشد.

## کلمات کلیدی:

بی اختیاری ادرار، کیفیت زندگی، زنان جوان، تمرینات کگل، مگنت تراپی پرتوان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/813387>

