

بررسی و مقایسه اثر ورزشهای هم تنش اندام فوقانی و تحتانی بر تغییرات فشار خون در

بیماران مبتلا به پرفشاری ملایم خون

چکیده

یکی از روشهای کنترل فشار خون که به راحتی قابل انجام است ورزش می باشد. این تحقیق به منظور بررسی و مقایسه ورزشهای هم تنش اندام فوقانی و تحتانی بر تغییرات فشار خون در بیماران مبتلا به پرفشاری خفیف خون انجام شده است. مطالعه فوق به صورت نیمه تجربی و به روش نمونه گیری ساده روی ۳۰ زن مبتلا به پرفشاری خفیف خون صورت گرفت. در این تحقیق بیماران به ۲ گروه ۱۵ نفری تقسیم شدند که هر گروه طی ۲ جلسه، ورزشهای اندام فوقانی و اندام تحتانی را انجام دادند. ورزش اندام تحتانی توسط تسمه گردان (به هر دو گروه) و ورزشهای اندام فوقانی با استفاده از وزنه های ۵۰۰ گرمی به گروه اول و قایق ثابت به گروه دوم داده شد. مدت زمان هر ورزش ۲۱ دقیقه بود و تغییرات فشار خون قبل، حین و در پایان ورزش ثبت گردید. بررسی داده ها با روش آماری آزمون (t student) و مقایسه زوجها paired t test نشان داد که انجام ورزشهای هم تنش اندام فوقانی و تحتانی در تمام دقیقه های اندازه گیری شده، باعث کاهش فشار سیستولیک، دیاستولیک و میانگین فشار شریانی شده است و اختلاف معنی داری بین فشار خون در قبل و بعد از انجام هر ۳ نوع ورزش وجود داشت. همچنین در مقایسه تغییرات فشار خون پس از انجام ورزشهای اندام فوقانی و تحتانی مشاهده گردید که اختلاف معنی داری بین ورزشهای این ۲ اندام وجود ندارد. در این تحقیق مشخص شد که انجام ورزشهای هم تنش اندام فوقانی و تحتانی به یک میزان باعث کاهش فشار خون می گردد. لذا پیشنهاد می شود تا به بیمارانی که از انجام ورزشهای اندام تحتانی به دلیل مشکلات عضلانی - مفصلی ناتوان می باشند، جهت کمک به کاهش فشار خون، برنامه ورزشی به صورت ورزشهای هم تنش اندام فوقانی توصیه گردد.

*فرحناز غفاری نژاد I

فرزانه مسلمی حقیقی II

لیلا بامنشی III

سمانه عباس پور III

فاطمه یزدانی III

کلیدواژه ها: ۱ - پرفشاری خونی ۲ - ورزش

مقدمه

ریوی می باشد. برای درمان پرفشاری خون راههای مختلفی وجود دارد که این راهها شامل، درمانهای دارویی، کاهش وزن، اجتناب از مصرف غذاهای نمکدار، عدم استعمال سیگار و ورزش درمانی هستند (۱).

پرفشاری خون یکی از شایع ترین مشکلات پزشکی و عامل خطرزا برای بیماریهای قلبی و عروقی است. بیماران مبتلا به پرفشاری خون در مقایسه با افراد سالم تغییرات قابل توجهی در سیستم قلبی - عروقی خود دارند که مهمترین مشخصه آن کاهش ظرفیت عروق و احتقان عروق

این مقاله خلاصه ایست از پایان نامه خانمها لیلا بامنشی، سمانه عباس پور و فاطمه یزدانی جهت دریافت مدرک کارشناسی فیزیوتراپی به راهنمایی خانم فرحناز غفاری نژاد و خانم فرزانه مسلمی، سال ۱۳۷۹، همچنین این مقاله در پنجمین کنگره روماتولوژی و توانبخشی در کشور سوریه شهریور ۱۳۸۰، دوازدهمین کنگره فیزیوتراپی در ایران اردیبهشت ماه ۱۳۸۰، و اولین کنگره فیزیوتراپی در کویت آبان ۱۳۸۰، ارائه شده است.

(I) مربی و کارشناس ارشد گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شیراز، شیراز، ایران (*مؤلف مسؤول)

(II) مربی و کارشناس ارشد گروه فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شیراز، شیراز، ایران.

(III) کارشناس فیزیوتراپی