

مقایسه تأثیرات سه روش

تمرین درمانی بر شدت درد و درصد ناتوانی افراد

مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن

مقدمه: هدف از طرح و اجرای این تحقیق ارزیابی سه روش متداول ورزش درمانی در بیماران مبتلا به کمردرد و مطالعه چگونگی تأثیر هر یک از این ورزش‌ها بر شدت درد و درصد ناتوانی ناشی از کمردرد است.

روش انجام تحقیق: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی بر روی ۲۵ بیمار مبتلا به کمردرد مزمن مکانیکی با شرایط شغلی یکسان انجام شد. میزان شدت درد توسط جدول ارزیابی عددی درد، و درصد ناتوانی ناشی از کمردرد توسط پرسشنامه اوسوستری مورد ارزیابی قرار گرفت. میزان اعتبار داده‌ها نیز بوسیله آزمون کندال محاسبه شد. افراد مورد تحقیق به سه زیرگروه تقسیم شدند به گونه‌ای که میانگین متغیرها در سه گروه، اختلاف معنی‌داری با یکدیگر نداشتند. گروه اول با تعداد ۸ نفر ورزش‌های ویلیامز را انجام دادند، و گروه دوم با تعداد ۷ نفر ورزش‌های مکنزی، و گروه سوم با تعداد ۱۰ نفر بودند که ورزش‌های ثبات‌دهنده را انجام دادند. طبق برنامه هر گروه طی دو مرحله ۶ هفته‌ای (۶ هفته اول ۶ روز در هفته و ۶ هفته دوم ۳ روز در هفته - یکروز در میان) و در مجموع ۱۲ هفته ورزش‌های مربوط به خود را انجام دادند. ارزیابی آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS و انجام آزمون‌های ویلکا کسون - فریدمن - کروسکال و الیس و من‌ویتنی انجام شد. **یافته‌ها:** نتایج به دست آمده نشان دادند که ورزش‌های انجام شده در هر سه گروه با کاربرد ورزش‌های تقویتی عضلات ستون فقرات می‌توانند بر کاهش درد بیماران مؤثر باشند. البته زمان و سرعت کاهش درد، درصد ناتوانی و ماندگاری تأثیر ضد درد در گروهی که ورزش‌های ثبات‌دهنده را انجام داد با دو گروه دیگر اختلاف معنی‌دار وجود داشت. ($P=0.01$)

نتیجه‌گیری: بنابراین در هر سه روش درمانی درد بیمار کاهش می‌یابد، لیکن ورزش‌های ویلیامز و مکنزی همیشه در شرایط استاتیک انجام می‌شوند و یک گروه عضلانی خاص را تقویت می‌کنند، اما در ورزش‌های ثبات‌دهنده، علاوه بر تقویت عضلات در شرایط استاتیک تقویت عضلات، در شرایط دینامیک نیز صورت می‌گیرد. بیمار از شرایط انجام تمرینات سبک به سمت تمرینات سنگین، و در نهایت به سوی بهبود شرایط تعادل از دست رفته پیش می‌رود، به همین دلیل انجام این ورزش‌ها علاوه بر تسریع در کاهش درد موجب بهبود شرایط ذهنی فرد، بهبود اعتماد به نفس و در نهایت کاهش درصد ناتوانی ناشی از کمردرد می‌شوند.

واژگان کلیدی: کمردرد مکانیکی / تمرین درمانی / درصد ناتوانی / پرسشنامه اوسوستری

دکتر فرشاد اخوتیان

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی
شهید بهشتی

دکتر صدیقه کهریزی

استادیار دانشگاه تربیت مدرس

علی صمدی‌پور

کارشناس ارشد فیزیوتراپی