



دوین هایش ملی پرستاری، روان شناسی، ارتقای سلامت و محیط زیست سالم

۵ شهریور ۱۳۹۴

تاثیر یک دوره تمرین پیلاتس بر اختلالات قاعدگی زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک

فاطمه امیدعلی *

* کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش - مربی - دانشگاه ایت الله بروجردی (ره) - پست الکترونیک: f.omidali@abru.ac.ir

شماره تماس: ۰۹۱۶۹۶۸۱۸۸۲

چکیده:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره تمرین پیلاتس بر اختلالات قاعدگی زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک انجام شد.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و بدون گروه کنترل، ۱۱ دانشجو غیرورزشکار با تشخیص سندرم تخمدان پلی کیستیک شرکت داشتند. افراد مورد مطالعه تمرینات پیلاتس را به مدت ۴ هفته، ۳ جلسه در هفته انجام دادند. آزمودنی ها با استفاده از حیطه اختلالات قاعدگی پرسشنامه بررسی کیفیت زندگی، ویژه زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOSQ) در دوره قبل و بعد از تمرین مورد بررسی قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون های کولموگروف - اسمیرنوف و تی وابسته انجام شد ($p \leq 0.05$).

یافته ها: مقایسه داده ها اختلاف معنی داری در حیطه اختلالات قاعدگی ($p=0/01$) پس از انجام تمرینات نشان داد.

نتیجه گیری: انجام تمرینات پیلاتس می تواند در بهبود اختلالات قاعدگی زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک موثر باشد.

واژه های کلیدی: پیلاتس، اختلالات قاعدگی، سندرم تخمدان پلی کیستیک، غیر ورزشکار، دانشجو