

## تأثیر ورزش‌های ثبات دهنده در بیماران مبتلا به فتق دیسک کمری

امیر هوشنگ بختیاری<sup>۱\*</sup>، ضیاءالدین صفوی فرخی<sup>۲</sup>، ذبیح‌اشتری<sup>۳</sup>

پذیرش: ۱۳۸۳/۶/۲۰

بازنگری: ۱۳۸۳/۵/۲۳

دریافت: ۱۳۸۳/۴/۲۱

### خلاصه

**سابقه و هدف:** یکی از وظایف مهم دیسک بین مهره‌ای ایجاد ثبات بین مهره‌های مجاور است که در هنگام وجود ضایعات دیسک کمری این ثبات دچار اختلال می‌شود. امروزه نشان داده شده است که کاربرد ورزش‌های ثبات‌دهنده در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن موجب بهبود فعالیت‌های روزمره ایشان می‌گردد. اما تاکنون اثر کاربرد چنین ورزش‌هایی در بیماران مبتلا به فتق دیسک کمری بررسی نشده است. بنابراین با توجه به بی‌ثباتی مهره‌های کمری در بیماران مبتلا به فتق دیسک کمری، این مطالعه برای تعیین اثرات این نوع ورزش در این بیماران طراحی شد.

**مواد و روش‌ها:** ۶۰ بیمار (۲۲-۵۵ ساله) مبتلا به فتق دیسک L4-L5 یا L5-S1 (بدون اختلال حسی یا حرکتی)، به طور تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره تجربی و کنترل قرار گرفتند. در ابتدا، درد توسط مقیاس اندازه‌گیری دیداری (VAS) میزان خم شدن تنه در وضعیت نشسته (پاهای کشیده) و رساندن انگشتان دست به انگشتان پا، زاویه صاف بالا آوردن ساق (SLR) و زمان انجام برخی فعالیت‌های روزمره شامل بالا رفتن از ۵ پله، ۱۰ متر راهپیمایی سریع بدون درد، به شکم خوابیدن از وضعیت ایستاده و ایستادن از وضعیت به شکم خوابیده اندازه‌گیری شد. پروتکل ورزشی شامل ۴ مرحله ساده به پیشرفته بود که هر هفته به گروه ورزشی آموزش داده می‌شد. هر حرکت باید دو بار در روز و هر دفعه ۱۰ بار تکرار می‌شد. مقادیر هر هفته و بعد از ۴ هفته از اتمام پروتکل اندازه‌گیری شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشانگر کاهش معنی‌دار درد ( $p < 0/0001$ )، افزایش دامنه خم شدن تنه ( $p < 0/0001$ )، افزایش زاویه SLR ( $p < 0/005$ ) و انجام سریع‌تر فعالیت‌های روزمره ( $p < 0/05$ ) در گروه آزمایش بود، در حالی که مقایسه میانگین تغییرات در گروه کنترل تفاوت معنی‌داری نشان نداد. این نتایج بعد از دوره پی‌گیری نیز پایدار بودند. **نتیجه‌گیری:** انجام پروتکل ورزش‌های ثبات‌دهنده موجب بهبود عملکرد فعالیت‌های روزمره بیماران فتق دیسک کمری گردید. نتایج مطالعه بیانگر تأثیر این نوع ورزش در افزایش ثبات ستون فقرات کمری در بیماران فتق دیسک است.

**واژه‌های کلیدی:** فتق دیسک کمری، ورزش‌های ثبات‌دهنده، فعالیت‌های روزمره زندگی

\*۱- استادیار فیزیولوژی مرکز تحقیقات فیزیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان (نویسنده مسئول)

تلفن: ۰۲۳۱-۳۳۳۳۸۹۵، فاکس: ۰۲۳۱-۳۳۳۳۸۹۵، پست الکترونیکی: amir822@yahoo.com

۲- مربی گروه فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی سمنان

۳- استادیار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی