

## مقایسه تأثیر روش آموزش درمانی پزشکی و تمرینات ثبات بر کاهش علایم ناشی از بی ثباتی عملکردی ستون فقرات کمری

دکتر فرید بحرپیما<sup>۱</sup>

پذیرش مقاله: ۱۳۸۴/۱۲/۷

اصلاح نهایی: ۱۳۸۴/۸/۱۰

دریافت مقاله: ۱۳۸۴/۵/۲۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** بی ثباتی عملکردی ستون فقرات کمری یکی از شایع ترین اختلالاتی است که به علت ضعف عضلات پاراورتبرال کمری پدید می آید. این نوع از بی ثباتی می تواند به طور پیشرونده منجر به بروز کمر درد و پدید آمدن اختلال در فعالیت های روزمره زندگی گردد. برای درمان این نوع از کمردرد روش های مختلف تمرین درمانی پیشنهاد شده است که از آن جمله می توان به تمرینات ثبات کمر و آموزش درمانی پزشکی اشاره نمود. لذا هدف این مطالعه، مقایسه میان تأثیر هر کدام از این روش ها بر کاهش علایم ناشی از بی ثباتی کمر می باشد.

**مواد و روش ها:** برای ارزیابی میزان تأثیر این دو روش بر یافته های بالینی بی ثباتی عملکردی ستون فقرات کمری، پنجاه بیمار مبتلا به بی ثباتی و کمردرد مزمن مورد ارزیابی و درمان با این دو روش قرار گرفتند. ۳۰ بیمار تمرینات ثبات کمری را در برنامه روزانه خود گنجانده و ۲۰ بیمار تحت درمان با تمرینات آموزش درمانی پزشکی قرار گرفتند و در پایان دوره درمان، یافته های بالینی قبل و پس از تمرینات با هم مقایسه گردید.

**یافته ها:** یافته های آماری نشان دهنده این موضوع بودند که قبل از انجام تمرینات، میان دو گروه آزمایشی اختلاف معنی داری در علایم ناشی از بی ثباتی کمر وجود نداشت. هم چنین بیماران هر دو گروه آزمایشی بعد از انجام تمرینات کاهش معنی داری در علایم ناشی از بی ثباتی کمر از خود نشان دادند ( $p < 0.05$ ). به علاوه بعد از انجام تمرینات نیز اختلاف معنی داری در علایم به دست آمده از بیماران مشاهده نشد.

**نتیجه گیری:** نتایج حاکی از این بود که هر دو روش درمانی می توانند باعث کاهش درد و سایر علایم گردند و هر دو روش تأثیر یکسانی بر تظاهرات بالینی بی ثباتی عملکردی ستون فقرات کمری دارند.

**واژه های کلیدی:** کمردرد، بی ثباتی عملکردی، تمرینات ثبات، آموزش درمانی پزشکی

### مقدمه

اختلال در عملکرد ستون فقرات کمری منجر به تولید حرکات ناخواسته و عدم توازن و تعادل نیروها در ستون مهره ها، بین اجزای مختلف مجموعه سه محوری (Triaxial complex) و نیز بین عضلات، رباط ها و استخوان ها گشته و نهایتاً باعث پدید آمدن خزش (Creep) در بافت نرم

احاطه کننده واحدهای حرکتی مهره ای می گردد. حالت خزش در رباط ها و رشته های آنولوس، منجر به عدم کارایی مناسب آن ها در حفظ و کنترل ستون مهره ها می گردد که از آن به عنوان بی ثباتی یاد می شود [۱-۳].

بی ثباتی بالینی یک بیماری پیشرونده ستون فقرات است که بیشتر در اثر ترکیب ضایعات پیچشی (Torsional) و فشاری پدید می آید. ستون مهره های زنده به تغییرات تنش به

۱- (نویسنده مسئول) استادیار گروه آموزشی فیزیوتراپی دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران

تلفن: ۰۲۱-۸۸۱۱۰۰۱، فاکس: ۰۲۱-۸۸۰۱۳۰۳۰، پست الکترونیکی: bahrpeyf@modares.ac.ir