



بررسی تاثیر ماساژ و حرکات اصلاحی بر کمر درد

نیره حیدری*^۱، فاطمه خندان دزفولی^۲

۱- کارشناسی، گروه علوم اقتصادی، دانشکده اقتصاد، دانشگاه پیام نور، شاهین شهر، اصفهان، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد، گروه علوم اقتصادی، دانشکده اقتصاد، دانشگاه علوم و تحقیقات، اهواز، خوزستان، ایران

*Email: (miss_n_heydari@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: کمر درد یکی از شایع‌ترین معضلات جوامع مختلف امروزی به ویژه در کشورهای صنعتی می‌باشد. این عارضه به شیوع ۶۵ تا ۸۰ درصد، به عنوان دومین علت مرخصی‌های استعلاجی طولانی مدت در دنیا به حساب می‌آید و میلیون‌ها دلار، هزینه‌های درمانی به همراه دارد.

روش کار: این مطالعه بر روی مقالات اصیلی که در زمینه ماساژ و حرکات اصلاحی در فاصله سال‌های ۱۳۸۷ تا ۱۳۹۷ منتشر شده، انجام گرفته است. با مراجعه به تمام بانک‌های اطلاعاتی کلیه مقالات در زمینه تاثیر ماساژ درمانی و حرکات اصلاحی بر روی کمر درد که در بین نویسندگان مختلف در فاصله زمانی مذکور منتشر گردیده بودند، مورد بررسی قرار گرفته است.

یافته‌ها: از میان مقالات مرتبط، ۲۰ مقاله انتخاب شده است که بر اساس نوع مداخلات در سه گروه تقسیم بندی شده است، گروه اول شامل مقالاتی است که تاثیر حرکات اصلاحی بر روی کمر درد را بررسی کرده است. گروه دوم شامل مقالاتی است که تاثیر ماساژ بر روی کمر درد را بررسی کرده است. گروه سوم به بررسی تاثیر همزمان ماساژ و حرکات اصلاحی بر روی کمر درد پرداخته است. تمام نتایج نشان دادند که ماساژ و حرکات اصلاحی باعث کاهش معنی‌داری در شدت درد و همچنین افزایش استقامت عضلات کمری در بیماران مبتلا به کمر درد می‌شود (سطح معنی‌داری $p < 0.05$).

نتیجه گیری: این مطالعه مروری، نشان می‌دهد که ماساژ در کاهش و درمان سریع‌تر درد کمری و به عنوان مکمل حرکات اصلاحی در بهبود وضعیت ستون فقرات تاثیر بسزایی دارد.

کلید واژه‌ها: کمر درد، ماساژ، حرکات اصلاحی