



مقایسه تاثیر تمرینات باراسل و پيلاتس بر درد و ناتواني عملکردی زنان مبتلا به کمر

درد مزمن

مارال امینی^۱، غلامعلی قاسمی^{۲*}

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه

آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

۲- دانشیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

(*نویسنده مسئول).

*Email: (Gh.ghasemi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: کمر درد مزمن یکی از مشکلات جوامع امروزی است که درمان آن پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و روانی جامعه را کاهش می دهد. با توجه به نقش فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی در بهبود کمر درد، هدف از تحقیق حاضر مقایسه تاثیر تمرینات باراسل و پيلاتس بر درد و ناتواني عملکردی زنان مبتلا به کمر درد مزمن بود.

روش کار: تحقیق حاضر از نوع تحقیقات نیمه تجربی است که با طرح پیش آزمون- پس آزمون با دو گروه، تجربی و یک گروه کنترل اجرا شد. در این مطالعه تعداد ۳۰ بیمار زن مبتلا به کمر درد مزمن انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۰ نفره با دامنه سنی $5 \pm$ ۳۵ سال، قد 160 ± 5 و وزن 70 ± 5 کیلوگرم قرار گرفتند. متغیرهای درد و ناتواني عملکردی بیماران قبل و بعد از دوره به ترتیب توسط مقیاس بصری درد و پرسشنامه اوسوستری ارزیابی شد. آزمودنی های گروه های تمرین به مدت ۸ هفته و هر هفته سه جلسه ۶۰ دقیقه ای تمرینات را انجام دادند. اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از روش آمار استنباطی تحلیل واریانس برای داده های تکراری تحلیل شد ($P=0/05$).

یافته ها: یافته ها نشان داد که هر دو روش بکار گرفته شده باعث کاهش درد و ناتواني عملکردی بیماران در مقایسه با گروه کنترل شده است ($P \leq 0/05$). همچنین یافته ها تفاوت معناداری را بین دو روش تمرینی در متغیرهای دو گانه تحقیق نشان نداد ($P \leq 0/05$).
نتیجه گیری: تمرینات باراسل و تمرینات پيلاتس می توانند درد بیماران و ناتواني عملکردی بیماران را کاهش داده. بنابراین بیماران بر اساس موقعیت خود از هر یک از دو روش تمرینی می توانند در فرآیند توانبخشی جسمانی استفاده نمایند.

کلید واژه: باراسل، پيلاتس، ناتواني عملکردی، کمر درد مزمن.