تاثیر یک دوره ماساژ تایلندی به همراه تیپینگ بر میزان درد، دامنه حرکتی ناحیه کمری و کیفیت زندگی مردان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

سید احمد میر باقری*[۱]، صدرالدین شجاع الدین[۲]، امیر لطافت کار[۳]

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده علوم ورزشی و تربیت بدنی، خوارزمی، تهران، تهران، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- دانشیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکت اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳- استادیار، آسیب شناسی ورزشی و حرکت اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

*Email: ahmad.bagheri.۳۵۶۵@gmail.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک دوره ماساژ تایلندی به همراه تیپینگ بر میزان درد، دامنه حرکتی ناحیه کمری و کیفیت زندگی مردان مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی بود.

روش کار: آزمودنی های این تحقیق شامل ۲۴ مرد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی شهر تهران بود که به صورت غیر تصادفی هدف دار انتخاب شده و به دو گروه ماساژ تایلندی به همراه تیپینگ (سن: ۴۷/۳۳±۳/۴۹ سال، قد: ۱/۷۴±۰/۰۳ متر، وزن: ۷۷/۷۵±۵/۵۲ کیلو گرم و شاخص توده بدنی: ۲۶/۵۲±۲/۲۳) و گروه کنترل (سن: ۵۰/۰۸±۳/۲۶ سال، قد: ۱/۶۸±۰/۱۱ متر، وزن: ۷۷/۱۶±۵/۰۹ کیلو گرم و شاخص توده بدنی: ۲۷/۳۴±۳/۸۰) تقسیم شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات دموگرافیک از پرسشنامه و برای اندازه‌گیری دامنه حرکتی فلکشن و اکستنشن کمری-پشتی از گونیامتر و همچنین برای ارزیابی میزان درد و کیفیت زندگی آزمودنی ها به ترتیب از پرسشنامه اندازه گیری شدت بصری درد و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی – فرم کوتاه استفاده شد. از آزمون آنالیز کوواریانس t همبسته برای مقایسه تفاوت میانگین های فاکتورها در بین دو گروه استفاده شد.

یافته‌ها: . نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین میزان درد ($p<۰/۰۰۱$)، دامنه حرکتی فلکشن کمری ($p<۰/۰۰۱$)، دامنه حرکتی اکستنشن کمری ($p<۰/۰۰۱$) و نمره کل کیفیت زندگی ($p<۰/۰۰۱$) بین دو گروه وجود دارد.

نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج بدست آمده در این تحقیق به نظر می رسد ماساژ درمانی می تواند به عنوان یک روش درمانی مجزا و یا در ترکیب با کینزیوتیپ بتواند در کاهش میزان درد و به دنبال آن بهبود دامنه حرکتی و عملکرد و نیز کیفیت زندگی افراد با کمردرد مزمن غیراختصاصی موثر باشد.

کلیدواژه ها: کمردرد مزمن، ماساژ تایلندی، کینزیوتیپ، دامنه حرکتی، کیفیت زندگی