



تاثیر تمرینات توانبخشی بر درد و قدرت دست مبتلایان به سندرم تونل کارپال

رحیم میرنصوری*^۱ شهین مطیعی زاده^۲

۱. دکتری، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه لرستان، خرم آباد، ایران.

۲. کارشناس، پژوهش سرای دانش آموزان، اداره آموزش پرورش ناحیه ۲، خرم آباد، ایران.

*Email: (dr_mirnasuri@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: زنان باردار و بیماران مبتلا به دیابت یا ورم مفاصل و بعضا به طور مادرزادی تنگی کانال کارپال مواجه هستند. با توجه به این مسئله، سوال اصلی پژوهش این بود که آیا تمرینات توانبخشی در درمان سندروم تونل کارپال در میان زنان مبتلا به دیابت مفید است؟

روش کار: جامعه آماری در این تحقیق شامل کلیه زنان دیابتی مبتلا به عارضه سندرم تونل کارپال می باشد که در سال ۱۳۹۷ تعداد ۴۰ نفر از آنان به علت پراکندگی اعضای نمونه و عدم دسترسی به همه اعضای نمونه به شیوه در دسترس انتخاب و سپس بصورت تصادفی (قرعه کشی) و در گروههای آزمایش و کنترل به تعداد مساوی قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده از این فرضیه نشان داد که عدم تناسب دامنه مچ دست گروه تجربی پس از یک دوره تمرینات توانبخشی به شکل معناداری کاهش یافته است و نشان دهنده اثر بخشی معنادار این نوع تمرینات بر دامنه مچ دست افراد مبتلا به سندرم تونل کارپال است. همچنین نتایج بدست آمده نشان داد که قدرت گریپ گروه تجربی پس از تمرینات توانبخشی به شکل معناداری در پس آزمون افزایش معنادار داشته است. بنابراین یک دوره تمرینات توانبخشی بر قدرت گریپ دست زنان دیابتی دارای سندروم تونل کارپال تاثیر معناداری دارد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد نشان داد که یک دوره تمرینات توانبخشی و درگیر در عضلات آسیب دیده به شکل معناداری بهبود در دامنه حرکتی و قدرت مچ دست را نشان داد.

کلیدواژه ها: تونل کارپال، تمرینات توانبخشی، قدرت دست، دامنه حرکتی