



تاثیر ۸ هفته ماساژ و تمرین در آب بر درد، ناتوانی عملکردی ۶۰-۷۵ سال مبتلا به کمر درد مزمن

زهرا عروجی^{۱*}، دکتر غلامعلی قاسمی^۲

۱. کارشناس ارشد تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم

ورزشی، دانشگاه خوراسگان، اصفهان، ایران (*نویسنده مسئول).

۲. دانشیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه

اصفهان، اصفهان، ایران

Email: (Zahra_orooji@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: کمردرد از مهم ترین معضلات بهداشتی افراد می باشد که طب مکمل مانند تمرین درمانی در آب و ماساژ در درمان آن نقش اساسی دارند. هدف اصلی این تحقیق تاثیر ۸ هفته ماساژ و تمرین در آب بر درد، ناتوانی عملکردی و زنان ۶۰-۷۵ سال مبتلا به کمر درد مزمن بود.

روش کار: مطالعه نیمه تجربی ۳۰ زن مبتلا به کمر درد مزمن به صورت هدفمند و در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی و تساوی در دو گروه گروه ماساژ در آب (سن: $70/26 \pm 3/55$ سال، قد: $1/60 \pm 0/03$ متر، وزن: $57/80 \pm 4/66$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی: $1/47 \pm 22/51$ کیلوگرم بر متر مربع) و تمرین در آب (سن: $65/46 \pm 3/99$ سال، قد: $1/59 \pm 0/04$ متر، وزن: $59/80 \pm 4/73$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی: $1/48 \pm 23/42$ کیلوگرم بر متر مربع) تقسیم شدند و قبل و بعد از دوره تمرینی برای هریک از متغیرها به ترتیب از مقیاس بصری درد و پرسشنامه اسوستری برای ارزیابی درد، ناتوانی عملکردی بیماران استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیروویلک در صورت نرمال بودن داده‌ها برای بررسی تأثیر تمرین بر متغیرها از آزمون های آماری آنکوا استفاده شد. ($p=0.05$).

یافته ها: یافته های تحقیق نشان دهنده تاثیر هر دو روش درمانی بر درد، ناتوان عملکردی بود $p=0.000$ اما در مقایسه دو روش درمانی به غیر از متغیرهای ناتوانی عملکردی ($p=0/02$)، ابعاد سلامت جسمی ($p=0/04$)، سلامت روان ($p=0/03$)، روابط اجتماعی ($p=0/04$) و نمره کل ($p=0/02$) در سایر متغیرها تفاوتی در دو گروه مشاهده نشد.

نتیجه گیری: با توجه به اثر بخشی هر دو روش در کاهش درد و ناتوانی عملکردی بیماران، استفاده از هر دو روش در فرآیند توانبخشی بیماران مبتلا به کمر درد مزمن توصیه میشود. همچنین به دلیل اثر بخشی بیشتر و برتری روش تمرینات نسبت به ماساژ در کاهش ناتوانی عملکردی، استفاده از تمرینات در آب نسبت به ماساژ در اولویت قرار دارد.

کلید واژه ها: درد، ناتوانی عملکردی، کیفیت زندگی، سالمند، آب درمانی، ماساژ