



بررسی تاثیر ۶ هفته تمرینات منتخب زود هنگام ناحیه مرکزی بر دامنه حرکتی ناحیه تنه، شدت درد و کیفیت زندگی مردان پس از جراحی فتق دیسک کمر

فاطمه رضایی سورشجانی^{۱*}، دکتر محمد سالکی^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. متخصص طب ورزشی، کلینیک پزشکی ورزشی مرکز آموزشی درمانی الزهرا، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

*Email:(manotoaseb@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر به بررسی تاثیر ۶ هفته تمرینات منتخب زود هنگام ناحیه مرکزی بر دامنه حرکتی ناحیه تنه، شدت درد و کیفیت زندگی مردان پس از جراحی فتق دیسک کمر می پردازد.

روش کار: آزمودنی های این تحقیق شامل ۳۰ نفر از مردان با جراحی فتق ناحیه کمری شهر اصفهان بین سنین ۴۰-۶۰ سال بود که به صورت غیر تصادفی هدف دار انتخاب شده و به دو گروه تمرینی (سن: ۱۷/۲۷ سال، قد: ۱/۷۲ متر، وزن: ۷۱/۵۳ کیلو گرم و شاخص توده بدنی: ۲۴/۰۱) و کنترل (سن: ۱۷/۰۷ سال، قد: ۱/۷۴ متر، وزن: ۷۲/۴۶ کیلو گرم و شاخص توده بدنی: ۲۳/۸۸) تقسیم شدند. برای جمع-آوری اطلاعات دموگرافیک و اطلاعات در مورد سابقه آسیب از پرسشنامه و برای اندازه گیری دامنه حرکتی اکستنشن تنه از متر نواری و همچنین برای ارزیابی میزان درد آزمودنی ها از پرسش نامه اندازه گیری شدت بصری درد استفاده شد. کیفیت زندگی آزمودنی ها قبل و بعد از تمرین با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه ارزیابی شد. از آزمون های یو من ویتنی و ویلکاکسون برای مقایسه تفاوت میانگین ها استفاده شد.

یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین دامنه حرکتی اکستنشن کمری-پشتی ($P < 0.02$)، میزان درد ناحیه کمری ($P < 0.001$) و نیز نمره کلی کیفیت زندگی ($P < 0.001$) دو گروه وجود دارد.

نتیجه گیری: نتایج کلی این تحقیق نشان داد که انجام تمرینات ثبات ناحیه مرکزی در کنار درمان های رایج برای افراد با جراحی این مشکل موجب کاهش معنی داری در میزان درد و افزایش معنی دار دامنه حرکتی و همچنین کیفیت زندگی می شود.

کلیدواژه ها: ثبات مرکزی، فتق دیسک، درد، کیفیت زندگی، دامنه حرکتی