تأثیر تمرینات ثبات مرکزی بر کاهش درد و ترس از حرکت زنان سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی

زینب لارویی آرانی[۱]، سید صدرالدین شجاع الدین[۲]، یحیی سخنگویی[۳]

۱. کارشناس ارشد، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکدهٔ تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد کرج، ایران.(*نویسنده مسئول).

۲. دانشیار، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکدهٔ تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، ایران.

۳-دانشیار. گروه فیزیوتراپی. دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی. ایران.

*Email: (zeynablarooee@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: کمر درد یک مشکل بالینی شایع است و شیوع آن ۶۰ تا ۸۰ درصد گزارش شده است. این عارضه در عصر کنونی به یک مشکل عمده پزشکی، اجتماعی و اقتصادی تبدیل شده است. لذا هدف از پژوهش حاضر، تأثیر تمرینات ثبات مرکزی بر کاهش درد و ترس از حرکت زنان سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی بود.

روش کار: در این تحقیق تعداد ۴۰زن سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی به صورت تصادفی به دو گروه مساوی ۲۰ نفره تجربی (دامنهٔ سنی ۳/۵۷±۶۴/۰۹ سال، وزن ۴/۷۳±۶۶/۹۵) و کنترل(دامنهٔ سنی ۳/۰۸±۶۴/۰۶ سال، وزن ۵/۸۹±۶۸/۰۵) تقسیم شدند. برای اندازه گیری میزان درد و ترس از حرکت به ترتیب از شاخص بصری درد و پرسشنامه FABSQ استفاده شد. گروه تجربی به مدت ۴ هفته (۱۲ جلسه ۳۰ تا ۴۵دقیقه ای در هفته) تمرینات ثبات دهنده مرکزی را انجام دادند. گروه کنترل در این مدت هیچ گونه تمرینی انجام ندادند. برای تحلیل داده ها از آزمون آنوا با اندازه گیری تکرارشده در سطح معناداری $P \leq ۰/۰۵$ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد ۱۲ جلسه تمرینات ثبات دهنده مرکزی باعث کاهش میزان ترس از حرکت و درد زنان سالمند مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی در افراد گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل شده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج تحقیق توصیه می شود از تمرینات ثبات دهنده مرکزی در برنامه‌های درمانی و توانبخشی و به طور اختصاصی در کاهش درد و ترس از حرکت زنان سالمندان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه ها: کمردرد، ترس از حرکت، درد