



تأثیر تمرینات اصلاحی منتخب در یوگا بر بهبود عملکرد حرکتی، تعادل و بهبود کیفیت زندگی، افراد مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

سوگند تاتار^۱، دکتر وحید ساعتچیان^۲، فاطمه کمالی زاده^۳

۱- نویسنده مسئول، دانشجوی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

۲- دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

۳- دانشجوی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)

چکیده:

به منظور بهبود شرایط بیماران مبتلا به بیماری ام اس یا مالتیپل اسکلروزیس، تأثیر تمرینات اصلاحی در یوگا بر بهبود میزان عملکرد حرکتی، تعادل و بهبود کیفیت زندگی این بیماران در این مطالعه ی مروری بررسی شد. خلاصه ی مقالات از پایگاه های اطلاعاتی، Pub, Google scholar, Sid, Civilica, med, گنج و ایران داک مورد جستجو قرار گرفت و کلیدواژه های Multiple Corrective exercises, Motor function, Balance, sclerosis, yoga, quality of life در واژگان کلیدی یوگا، مالتیپل اسکلروزیس، تمرینات اصلاحی، تعادل، عملکرد حرکتی برای مقالات فارسی استفاده شده است و پس از بررسی عنوان مقالات و مطابقت با معیارهای ورود و خروج در نهایت ۲۸ مقاله فارسی و انگلیسی وارد مطالعه شد. نتایج مطالعات مداخله ای نشان داد که انجام تمرینات اصلاحی منتخب در یوگا می تواند بر تعادل، بهبود کیفیت زندگی و عملکرد حرکتی مؤثر باشد، انجام این تمرینات می تواند تأثیر عمیقی بر بهبود وضعیت بیماران و کاهش هزینه های درمانی، بهداشتی و روانی داشته باشد. تمرینات اصلاحی می تواند به عنوان درمان مکمل و مؤثر در کنار درمان های شیمیایی و دارویی به کار گرفته شود همچنین تأثیر این تمرینات از بعد روانی بر بیماران بسیار مثبت بوده و توصیه می گردد.

واژگان کلیدی: یوگا، تمرینات اصلاحی، مالتیپل اسکلروزیس، تعادل، عملکرد حرکتی، کیفیت زندگی