

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## تأثیر تمرینات کگل بر میزان درد و کیفیت زندگی دختران 18 تا 25 سال مبتلا به دیسمنوره اولیه

عاطفه کمالی\*<sup>1</sup>، الهه کریمی<sup>2</sup>، بهنام قاسمی<sup>3</sup>

1. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)
2. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان، اصفهان، ایران
3. دانشیار توانبخشی ورزشی، گروه علوم ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد، ایران  
\*Email: ([at.darya@yahoo.com](mailto:at.darya@yahoo.com))

### نوع ارائه مقاله: سخنرانی

#### چکیده:

**زمینه و هدف:** چرخه قاعدگی جزئی جدایی ناپذیر از دوران باروری زنان است. گرچه داشتن اندکی درد در دوران قاعدگی عادی است، اما درد بیش از حد را نمی‌توان عادی قلمداد کرد. در سال‌های نوجوانی و جوانی داشتن دردهای شدید قاعدگی علت اصلی غیبت زنان از محیط کار و درس است، بنابراین باید به علل و راه‌های کاهش آن توجه نمود. بنابراین هدف از پژوهش حاضر، تأثیر تمرینات کگل بر میزان درد و کیفیت زندگی دختران 18 تا 25 سال مبتلا به دیسمنوره اولیه بود.

**روش کار:** در این پژوهش، تعداد 40 نفر از دختران مجرد شهر بندرعباس مراجعه به کلینیک به طور تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی (20)، با میانگین و انحراف معیار سن  $20/75 \pm 1/41$  سال، وزن  $61/01 \pm 1/26$  کیلوگرم و گروه کنترل (20) با میانگین و انحراف معیار سن  $20/12 \pm 1/85$  سال، وزن  $59/41 \pm 1/96$  کیلوگرم تقسیم شدند. گروه کنترل 12 هفته، هر هفته 3 جلسه و هر جلسه 10 تا 15 دقیقه به اجرای تمرینات کگل پرداختند، در حالی که گروه کنترل به فعالیت‌های معمول روزانه پرداختند. از طریق فرم ارزیابی دیسمنوره اولیه، مقیاس دیداری سنجس درد و پرسشنامه استاندارد درد مک گیل و پرسشنامه کیفیت زندگی SF36 به ترتیب میزان درد و کیفیت زندگی آزمودنی‌ها در قبل و بعد از 12 هفته تمرینات کگل اندازه گیری شد.

**یافته ها:** داده‌های پژوهش حاضر با استفاده از آزمون تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی توکی در سطح معنی‌داری 0/05 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. براساس یافته‌های پژوهش، مقایسه نتایج آزمون تحلیل واریانس اندازه گیری تکراری 2 گروه از نظر شدت درد نشان داد که تفاوتی بین گروه‌ها در این شاخص وجود ندارد ( $p=0/20$ ) و از نظر مدت درد اختلاف معنی‌داری بین دو گروه مشاهده گردید و نتایج آزمون تعقیبی توکی اختلاف معنی‌داری بین دو گروه تمرین با کنترل را نشان داد ( $p=0/026$ ) و تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در نتایج کیفیت زندگی یافت شد.

**نتیجه گیری:** باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، چنین به نظر می‌رسد که تمرینات کگل می‌تواند میزان شدت و مدت درد دیسمنوره اولیه را کاهش دهد، بنابراین ورزش کگل ممکن است برای درمان دیسمنوره اولیه و بهبود کیفیت زندگی این افراد مؤثر واقع شود.

**کلیدواژه‌ها:** دیسمنوره اولیه، تمرینات کگل، میزان درد، کیفیت زندگی