



## مروری نظام مند بر تاثیر تمرینات اصلاحی منتخب بر دیسمنوره

زهرا اردلان<sup>۱</sup>، دکتر وحید ساعتچیان<sup>۲</sup>، فاطمه شرف الدین شیرازی<sup>۳</sup>

۱-دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه بین المللی امام رضا<sup>ع</sup> (نویسنده مسئول)

۲-استادیار،مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بین المللی امام رضا<sup>ع</sup>

۳-دانشجوی کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی دانشگاه بین المللی امام رضا<sup>ع</sup>

### چکیده

یکی از مسائل روان تنی که با عملکرد تولید مثل زنان در ارتباط می باشد، سندرم پیش از قاعدگی است. این سندرم می تواند سبب کاهش کارآیی و عملکرد تحصیلی گردد. یکی از روش های درمانی که می تواند از طریق تاثیر بر آندروفین ها، بسیاری از علائم سندرم قبل از قاعدگی را کاهش دهد، ورزش می باشد. لذا این مطالعه با هدف تعیین تاثیر برنامه ورزشی منظم بر شدت سندرم قبل از قاعدگی انجام شد.

روش بررسی در این مطالعه، مرور جامعی در رابطه با تاثیر ورزش بر دیسمنوره از طریق جست و جو در پایگاه های Science Direct، SID، PubMed، Google Scholar و با کلیدواژه های Exercise و Effect of exercise on the Women with primary dysmenorrhea و Women، Dysmenorrhea، SID، Google Scholar و همچنین در پایگاه های فارسی SID، Google Scholar، مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی و بانک اطلاعات نشریات کشور با کلیدواژه های ورزش، دیسمنوره، زنان، تاثیر ورزش بر دیسمنوره، از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ انجام شد. مقالات با عناوین Review و Original article، Human، Persian language، English language article محدود شدند. پس از گردآوری نتایج جست و جو، ابتدا عنوان و سپس خلاصه مقالات مطالعه شد. چنانچه مقالات با معیار ورود و خروج همخوانی داشت، از نتایج آنها در مطالعه مروری استفاده و در غیر این صورت کنار گذاشته می شد.

یافته ها بر اساس معیارها و اهداف تحقیق، ۵۱ مقاله پس از مراحل ارزیابی بررسی شد. در نهایت ۱۴ مقاله فارسی و ۵ مقاله انگلیسی انتخاب شد. نتایج این پژوهش نشان داد که برنامه ورزشی منظم از قبیل ورزش هوازی، ایروبیک، یوگا، پیلاتس و .. شدت سندرم قبل از قاعدگی را کاهش می دهد و البته این موضوع به نوع، شدت و مدت فعالیت ورزشی بستگی دارد. بنابراین تمرینات ورزشی را می توان به عنوان روشی پیشگیرانه، درمانی یا کمک درمانی برای کنترل دیسمنوره و دیگر اختلالات قاعدگی مورد استفاده قرار داد.

**واژگان کلیدی:** سندرم قبل از قاعدگی، زنان، ورزش