

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



عضویت در خبرنامه



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آو ساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی



مقایسه دو روش غیر دارویی ماساژ و کشش همسترینگ بر کاهش درد بیماران مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی

مریم کریمی، یحیی سخنگویی - آذر آقایی

- ۱- دکترای فیزیوتراپی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۲- دکترای تربیت بدنی، دانشیار دانشگاه پیام نور تهران
- ۳- کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور تهران

هدف

پژوهش حاضر مقایسه دو روش غیر دارویی ماساژ و کشش همسترینگ بر کاهش درد در بیماران مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی می باشد

روش بررسی

این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده بدین منظور ۳۰ نفر از زنان سنین ۳۰ تا ۵۰ سال مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی شهرستان آمل با نمونه گیری ساده در دو گروه ۱۵ نفر ماساژ و ۱۵ نفر کشش همسترینگ انتخاب شدند. متغیرهای مستقل ماساژ و تمرینات کششی همسترینگ بوده و متغیرهای وابسته شامل: درد، بودند ابزارهای اندازه گیری متغیرهای وابسته با استفاده از خط کش سنجش درد، در دو مرحله قبل و بعد از تمرین انجام شد روش آماری شامل میانگین، انحراف استاندارد میانگین، T زوجی بود

یافته ها

داده ها با استفاده از آزمون T زوجی جهت مقایسه تاثیر دو روش ماساژ و کشش همسترینگ تجزیه و تحلیل شدند ($P < 0/05$)

نتیجه گیری

بر اساس یافته های تحقیق معلوم شد ماساژ در مقایسه با کشش همسترینگ در کاهش درد بیماران موثر تر می باشد.

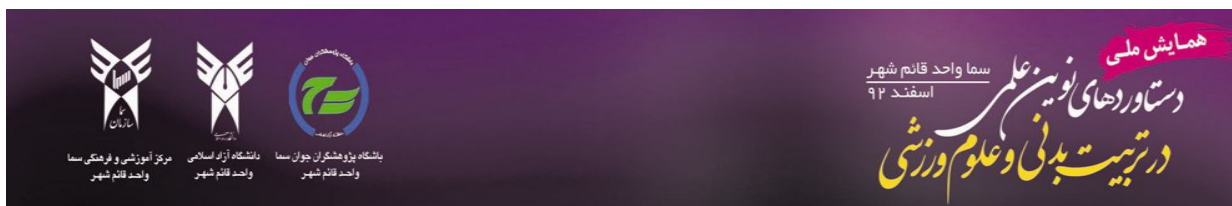
واژه های کلیدی: ماساژ، تمرینات کششی همسترینگ، کمر درد مزمن غیر اختصاصی، درد

مقدمه

کمر درد یکی از قدیمی ترین دردهایی است که بشر به آن مبتلا بوده است و در واقع پس از سر درد سرکش ترین دردهای جسمانی است (۳) کمر درد مزمن غیر اختصاصی به دردهای ایجاد شده ناحیه کمر، با علت‌های نامشخص که می تواند به دلیل کشیدگی تاندونی، رباطی ساده تا بیماریهای پیچیده باشد را شامل می شود. درد ناحیه کمر را به دو نوع اختصاصی و غیر اختصاصی تقسیم نموده اند، (۳). همچنین ماساژ یکی از روشهای غیر دارویی در این تحقیق می باشد که بعنوان یک روش درمانی شامل مالیدن، به منظور رفع اختلالات فیزیکی و حسی و افزایش جریان خون، آرام بخشی، کاهش فشار عضلات تعریف شده است (۳) ماساژ می تواند درد را از طریق ایجاد گردش خون تازه در بافتها کاهش دهد و به دفع مواد زائد شیمیایی که دردهای مزمن را منجر می شود کمک کند (۲). با توجه به عوارض سوء روشهای دارویی، در تحقیق حاضر هدف، مقایسه تاثیر دو روش غیر دارویی ماساژ و کشش همسترینگ بر کاهش درد بیماران مورد بررسی می باشد (۱).

مواد و روش ها

این نوع مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده و شامل ۳۰ نفر از بیماران مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی مراجعه کننده به کلینیک های فیزیوتراپی شهرستان آمل در دو گروه قرار گرفتند ۱۵ نفر از این گروه که دارای کوتاهی عضلات همسترینگ بودند در گروه تمرینات کشش همسترینگ و ۱۵ نفر در گروه ماساژ قرار گرفتند. در این مطالعه معیار ورود به مطالعه افراد مبتلا به کمر درد مزمن غیر اختصاصی باشند افراد رضایت خویش را با پر کردن پرسشنامه اعلام داشتند و معیار خروج از مطالعه بدین گونه بود که هیچ یک از بیماران سوابق زیر را



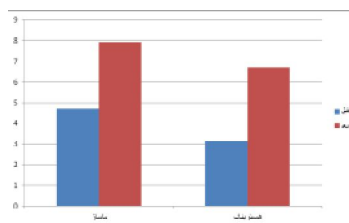
نداشته باشند: بیماریهای اندام تحتانی، استئومالاسی، استئوآرتریت، استئوپروز و رماتیسم، پارگی کپسول و لیگامنت خارجی و داخلی زانو، جراحی، شکستگی در اندام تحتانی شکستگی مهره های کمری، جراحی، صدمات تروماتیک، وجود پروتزر در اندام تحتانی، دفورمیتی مادرزادی در اندام تحتانی و همچنین درد در اندام تحتانی نداشته باشند آزمون شامل: تست شوپر: که در این روش محقق خطی به طول ۱۰ سانتیمتر کشیده در سمت چپ آن صفر هیچ درد در سمت راست آن ۱۰ درد شدید قرار دارد سپس از آزمودنی خواسته می شود تا میزان درد کمر خود را از صفر تا ۱۰ علامت بگذارد میزان درد قبل و بعد از کشش و ماساژ بررسی می شود

روش تجزیه و تحلیل آماری

تجزیه تحلیل یافته های تحقیق جهت مقایسه پیش آزمون و آزمون نهایی با استفاده از نرم افزار اس پی اس و برای مقایسه دو گروه یعنی ماساژ و کشش همسترینگ t زوجی استفاده شد.

یافته ها

در طی انجام مطالعه ۱۵ نفر از افراد در گروه ماساژ و ۱۵ نفر در گروه کشش همسترینگ قرار گرفتند میانگین سنی افراد در گروه ماساژ و کشش همسترینگ 45 ± 43 بودند و میانگین وزن در دو گروه به ترتیب ماساژ و کشش همسترینگ، ۲، 71 ± 6 ، و ۸۵ و در نمودار شماره یک میزان تسکین درد در دو گروه مقایسه شده اند ($P \leq 0.05$) و همانطور که ملاحظه می شود درد در گروه ماساژ در کاهش درد تاثیر بیشتری نسبت به کشش همسترینگ داشته است



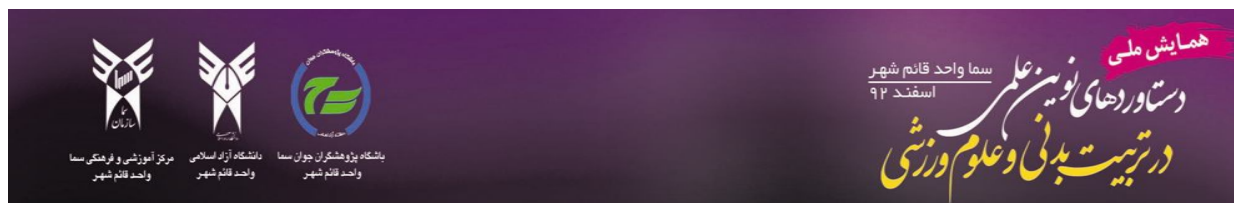
نمودار شماره یک، مقایسه تسکین درد پیش و پس آزمون گروه ماساژ و کشش همسترینگ

بحث و نتیجه گیری

یافته های تحقیق نشان داد که ماساژ بر کاهش درد تاثیر معناداری دارد این یافته ها با چرکین و همکاران (۲۰۱۱) از موسسه تحقیقات بهداشت و دانشگاه واشنگتن که مقایسه اثر ۲ نوع ماساژ و مراقبت در کمردرد مزمن را بررسی نمودند همسویی دارد آنها نیز اظهار داشتند که ماساژ درمانی ممکن است برای درد مزمن به مدت ۶ ماه موثر باشد (۴). این یافته ها با فورلن و همکاران (۲۰۰۸) همسویی دارد آنها اثر ماساژ بر کمر درد را مورد مطالعه قرار دادند به این نتیجه رسیدند که ماساژ ممکن است برای بیماران مبتلا به کمردرد حاد و مزمن غیر اختصاصی مفید باشد بویژه هنگامی که با تمرین و آموزش در ترکیب باشد (۵). همچنین این یافته ها با مجله ماساژ درمانی ای ام ای تی ای (۲۰۱۱) که اثر بخشی ماساژ را بررسی نمودند همسویی دارد آنها نیز نتیجه تحقیقاتشان نشان داد که کسانی که ماساژ را هفته ای یک بار به مدت یک ساعت دریافت کردند و نتایج پس از ۱۰ هفته دوباره بررسی شد نشان داد که ماساژ کمر، درد کمر را بهبود بخشید (۵) به طور کلی، با نتایج بدست آمده از این تحقیق نشان می دهد که ماساژ در کاهش درد بیماران موثر می باشد ماساژ می تواند درد را از طریق ایجاد گردش خون تازه در بافتها کاهش دهد و به دفع مواد زائد شیمیایی که دردهای مزمن را منجر می شود کمک کند

Reference:

- ۱- w adde G. (۱۹۹۸), The back pain Revolution edinberg:Churchill livingstone
- ۲- Shiri, M, Massage therapy, ayyesh publisher, tehran, ۱۳۸۸, first time
- ۳- Airaksinen, O, Brox jI, C, Hildebrandt j, klaber-moffett j, kovacs F, Mannion AF, Reis S, Staal, JB, European guidelines for the management of chronic nonspecific low backpain. European. spinal, ۱۵ suppl ۲: s۱۹۲-۳۰۰



- ۴-Cherckin,A, (۲۰۱۱),A Comparision of the effects of ۲ types of massage and usual care on chronic low back pain group health research institute and university of washington, ۵(۱): ۱-۹
- ۵-Evans, S A,T,J,Housh,G,O,Jounson J, beaird,p.j.housh,&mpepper.age.specific differences in the fle flexibility of high school westless.journal of strength and conditioning .research .۷(۱).۱۹۹۳

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



عضویت در
خبرنامه



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی



مباحث پیشرفته یادگیری عمیق؛
شبکه های توجه گرافی
(Graph Attention Networks)



کارگاه آنلاین آموزش استفاده از
وب آوساینس



کارگاه آنلاین مقاله روزمره انگلیسی