

# SID



سرویس های  
ویژه



سرویس ترجمه  
تخصصی



کارگاه های  
آموزشی



بلاگ  
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری  
STES



فیلم های  
آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی  
بین المللی و  
ترند های جستجو

## ارزیابی مقایسه ای تمرینات یوگا و آموزش مداخلات ارگونومیکی در کاهش کمردرد مزمن در کاربران کامپیوتر

اسرین شافعی<sup>۱</sup>، اوین شافعی<sup>۲</sup>، حمید ستار زاده<sup>۳</sup>

۱- کارشناسی ارشد ارگونومی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

۲- کارشناسی ارشد مامایی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران

۳- کارشناس ارشد ارگونومی، عضو کمیته تحقیقات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران، ایران

آدرس نویسنده مسئول: دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران، بیمارستان قدس، آدرس ایمیل [asrinshafeei@yahoo.com](mailto:asrinshafeei@yahoo.com)، شماره تماس: 09337882796

**مقدمه و اهمیت موضوع:** امروزه کاربرد کامپیوتر در زندگی بسیار زیاد است و تعداد زیادی از افراد ساعت های متمادی با این وسیله الکتریکی کار می کنند از طرفی ارتباط استفاده از رایانه و اختلال اسکلتی عضلانی تایید شده است. یکی از عوارض شایع در کاربران کامپیوتر کمردرد می باشد. به رغم مداخله های درمانی زیاد برای کمردرد، هنوز توافق کلی در مورد موثرترین روش درمانی وجود ندارد. از این رو هدف از انجام این مطالعه بررسی مقایسه ای تاثیر تمرینات یوگا و آموزش مداخلات ارگونومیکی در کاربران کامپیوتر مبتلا به کمردرد مزمن می باشد.

**مواد و روشها:** این مطالعه تجربی از نوع Single-System بر روی ۱۰ نفر از کاربران کامپیوتر مبتلا به کمردرد مزمن انجام شد. افراد به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند. گروه اول تمرینات یوگا (سه ماه) و گروه دوم تمرینات یوگا به همراه آموزش مداخلات ارگونومیکی (سه ماه) را دریافت کردند. میزان کمردرد بیماران قبل و پس از مداخله با استفاده از پرسشنامه کیوبک سنجیده شد. برای تحلیل تفاوت های حاصل بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون از اندازه اثر و درصد بهبودی استفاده شد.

**نتایج:** نتایج حاصل از اندازه اثر در گروه تمرینات یوگا نشان داد که اندازه اثر بر روی شدت کمردرد کوچک می باشد. همچنین اندازه اثر در گروه تمرینات یوگا به همراه آموزش مداخلات ارگونومیکی بر روی شدت کمردرد متوسط می باشد. مقایسه درصد بهبودی دو گروه نشان داد که در گروه تمرینات یوگا همراه با آموزش مداخلات ارگونومیکی شدت کمردرد تفاوت و افزایش بیشتر از ۱۵ درصد نسبت به گروه تمرینات یوگا دارد که معنی داری بالینی را نشان داد.

**نتیجه گیری:** نتایج نشان داد که روش درمانی تمرینات یوگا همراه با مداخلات ارگونومیکی موثرتر از تمرینات یوگا می باشد همچنین تمرینات یوگا همراه با آموزش مداخلات ارگونومیکی می تواند به عنوان درمان مکمل در کنار سایر درمان ها برای کاهش کمردرد مزمن مورد استفاده قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** تمرینات یوگا، مداخلات ارگونومیکی، کمردرد، کاربران کامپیوتر

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

تازه ترین

بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین  
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL  
پروپوزال

تازه ترین

پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین  
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

تازه ترین

آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو