



تأثیر تمرینات ایروبیک بر پروفایل لیپیدی زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

نسترن مجددی نسب^{۱،۲}، اکرم منظم نژاد^۳، عبدالحمید حبیبی^۴، سعید شاکریان^۴، سمیه بالوی^۳

۱- عضو مرکز تحقیقات توانبخشی دانشکده توانبخشی عضلانی اسکلتی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

۲- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

۳- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز

۴- عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه: مالتیپل اسکلروزیس یک بیماری التهابی و دمیالینزاسیون سیستم اعصاب مرکزی است که فرد را در سنین جوانی درگیر می‌کند. اخیراً تحقیقات نشان داده است که سطح لیپیدهای سرم در پیشرفت بیماری مالتیپل اسکلروزیس و افزایش ناتوانی موثر است. هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرینات ایروبیک بر پروفایل لیپیدیزنان مبتلا به ام اس نوع عود و بهبود است.

روش: در این مطالعه نیمه تجربی، ۲۸ نفر از زنان مبتلا به ام اس از نوع عود کننده- بهبود یافته (RRMS)، با دامنه سنی ۲۰ تا ۴۵ سال و با سطح پایین بیماری (EDSS \leq 3) انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۳ نفر) تقسیم شدند. قبل و بعد از مداخله پروفایل لیپیدی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد. گروه تجربی برنامه تمرینی که شامل حرکات متنوع و ریتمیک ایروبیکی بود را به مدت ۸ هفته و هفته‌ای ۳ جلسه با شدت ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره انجام دادند.

یافته‌ها: بعد از هشت هفته تمرین ایروبیک گروه تجربی کاهش معنی‌داری در تری‌گلیسیرید، کلسترول تام و لیپوپروتئین خیلی کم چگال داشت ($p < 0.05$)، در حالی که بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین تمرینات ایروبیکی تأثیر معنی‌داری در لیپوپروتئین کم چگال و لیپوپروتئین پرچگال گروه تجربی نداشت ($p > 0.05$).

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق موید نقش تمرینات ایروبیکی در بهبود پروفایل لیپیدی بیماران زن مبتلا به ام اس می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: مالتیپل اسکلروزیس، پروفایل لیپیدی، تمرینات ایروبیکی، لیپوپروتئین‌ها، کلسترول