

اثر سونا بر ميزان درد و دامنه حرکتي مفاصل بيماران آرتريت روماتويد

امير طباطبائي^۱، علي محمدپور^۲

تاريخ دريافت مقاله: ۹۰/۲/۱۰

تاريخ پذيرش مقاله: ۹۰/۴/۲۲

۱. مربي پرستاري، دانشگاه آزاد اسلامي واحد قوچان، دانشکده پرستاري

۲. استاديار پرستاري، دانشگاه علوم پزشکي گناباد، دانشکده پرستاري

زانو، کمر در اولين و آخرين بررسي از تفاوت معني داري برخوردار بود. هم چنين با توجه به کاهش بيشتر ميانگين شدت درد در گروه C احتمالاً سونا بر اين گروه موثرتر بوده، اگرچه تفاوت معني داري بين کاهش ميانگين درد در دو گروه آزمايش وجود نداشت.

نتايج پژوهش حاضر در ارتباط با تسکين درد بعد از سونا با يافته هاي حاصل از تحقيقات Rupp و همکاران، Kukkonen-Harjula و Kauppinen مطابقت دارد.^{۲۳} به طور کلي مبتني بر نتايج اين تحقيق گرمای ناشي از جلسات سونا مي تواند به عنوان يکي از روش هاي تسکيني غير تهجمي درد، مطرح گردد که علاوه بر عاري بودن از اثرات جانبي و عوارض داروهاي مصرفي، استقبال بيشتر بيماران از آن به عنوان يک روش طبيعي در کاهش درد و بهبود وضعيت حرکت مفاصل را مي توان انتظار داشت.^{۱۳} لذا با توجه به اهميت جايگزيني روش هاي غير دارويي با حداقل عوارض و هزينه کمتر با داشتن اصول علمي جهت کاهش درد و بازگرداندن بيماران به فعاليت هاي روزانه آنان استفاده از سونا در مبتلايان به آرتريت روماتويد پيشنهاده مي شود.

[م ت ع پ ز، ۱۳۹۰؛ ۱۳ (ويژنامه ۱): ۴۴]

References

1. Firesten G, Budd R. Kelley's textbook of rheumatology. 8th ed. Philadelphia: Saunders; 2009.
- a. Rupp I, Boshuizen HC, Jacobi CE, et al. Impact of fatigue on health-related quality of life in rheumatoid arthritis. *Arthritis Rheum* 2004; 51(4): 578-85.
2. Kukkonen-Harjula K, Kauppinen K. Health effects and risks of sauna bathing. *Int J Circumpolar Health* 2006; 65(3): 195-205.

آرتريت روماتويد تأثيرات عميقي بر کيفيت زندگي دارد و با مشکلات زيادي به ويژه درد مفاصل و محدوديت حرکتي همراه است. نتايج تحقيقات حاکی از آن است که کيفيت زندگي نيمي از مبتلايان به آرتريت روماتويد در سطح نامطلوب بوده و ارتباط آماری معني داري بين شدت درد، شدت خستگي، ناتواني در حرکت، اضطراب پنهان و آشکار، شدت افسردگي و کيفيت زندگي وجود دارد. معمولاً مداخلات و اقدامات درماني در آرتريت روماتويد به شکل هرم درماني توصيف مي شوند، که پايه اصلي اين هرم را تسکين درد تشکيل مي دهد.^۱ در حمام سوناي خشک بدن در مدت زمان کوتاه (۱۰-۵ دقيقه)، در برابر حرارتي حدود ۸۰°C و رطوبتي حدود ۱۵ درصد قرار مي گيرد. پژوهش حاضر با هدف بررسي اثر سونا بر درد و دامنه حرکتي مفاصل اين بيماران اجرا گرديده است.

در اين مطالعه کارآزمائي باليني ۴۵ نفر از بيماران مبتلا به آرتريت روماتويد مراجعه کننده به مراکز پزشکي خراسان رضوي انتخاب و به صورت تصادفي در سه گروه ۱۵ نفری شامل يک گروه شاهد (A) و دو گروه آزموذني (B و C) تقسيم شدند. گروه B در طول دوره تحقيق چهار جلسه با فاصله يک هفته و گروه C از هشت جلسه (دو جلسه با فاصله ۷۲ ساعت در هفته) از سونا استفاده کردند. شدت درد و حرکت مفاصل، قبل و بلافاصله بعد از سونا در هر جلسه و روز بعد استفاده از سونا، مورد بررسي قرار گرفت.

آزمون آناليز واريانس اختلاف معني داري را بين ميانگين شدت درد گروه ها (سه گروه A، B و C) با هم در قبل از سونا نشان نداد درحالي که در روز آخر، گروه ها از نظر ميانگين شدت درد نسبت به هم به طور معني داري اختلاف داشتند ($p < 0.05$). هم چنين ميزان افزايش دامنه حرکتي در مفاصل

Please cite this article as: Tabatabaee A, Mohammadpour A. The effect of sauna on pain relief and range of motion in rheumatoid arthritis patients. *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)* 2012; 13(suppl 1): 44.