



تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس در سه ماهه سوم بارداری بر وضعیت پارگی عضلات پرینه حین زایمان

کاظمی مریم^۱، دکتر قاسمی غلامعلی^۲، دکتر مهدوی نژادرضاً^۳

۱- کارشناس ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) ۲- عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان ۳- عضو هیات علمی دانشگاه اصفهان

l.maryam.kazemi.52@gmail.com

مقدمه

پارگی عضلات پرینه از عوارض زایمان میباشد که مشکلات بسیاری را با خود به همراه دارد. در هر زایمانی، بلفت نرم مجرای زایمان و اعضای مجاور تا حدودی آسیب میبینند، مخصوصاً در زنان نخست زاکه بافت های سفت تر آن ها مقاومت بیشتری در برابر نزول کودک نشان میدهد. درد پرینه ناشی از پارگی و ترمیم آن پس از زایمان، سبب اثرات منفی بر ارتباط مادر و نوزاد و دیگر اعضای خانواده میشود. تاخیر در ترمیم زخم، موجب افزایش احتمال عفونت در پرینه و کاهش تون عضلانی میشود. کاهش قدرت این عضلات در اثر پارگی های حین زایمان منجر به بروز عوارضی از قبیل درد لگن، عدم رضایت از روابط جنسی، بی اختیاری ادراری و دیگر عوارض میگردد. مطالعات نشان میدهند که با انجام ورزش های مناسب در دوران بارداری و بعد از زایمان، قدرت عضلات کف لگن در حدود ۹۰ درصد افزایش مییابد و افزایش قدرت عضلات کف لگن امری مهم در انجام زایمان طبیعی است. هدف از انجام این پژوهش تعیین تأثیر یک دوره تمرینات منتخب پیلاتس در سه ماهه سوم بارداری بر وضعیت پارگی عضلات پرینه حین زایمان بود.

روش شناسی

این پژوهش از نوع نیمه تجربی بوده و تعداد ۵۲ نفر از زنان نخست زای مراجعه کننده به بیمارستان عسگریه اصفهان در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال که همگی وارد دوران سه ماهه سوم بارداری شده بودند به صورت در دسترس انتخاب و سپس به طور تصادفی در دو گروه ۲۶ نفره تجربی و کنترل قرار گرفتند. داده ها از یک طرح چند متغیره حاصل و مطالعه دو مرحله ای - دو گروهی و چند متغیره بود. آزمودنی های گروه تجربی تمرینات پیلاتس را به مدت ۱۲ هفته و هر هفته شامل ۳ جلسه ۳۰ دقیقه ای با تمرکز بر عضلات لگن و پرینه انجام دادند. میزان و درجه پارگی عضلات پرینه حین زایمان از طریق پزشکی و ماما گزارش شد. میزان استقامت عمومی آزمودنی ها قبل و بعد از دوره تمرینی توسط آزمون ۶ دقیقه پیاده روی ارزیابی گردید. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس برای داده های تکراری در سطح معنی داری ۰/۰۵ درصد تحلیل شد.

یافته ها

جدول ۱. توزیع فراوانی و فراوانی نسبی پارگی عضلات پرینه در دو گروه

پارگی عضلات پرینه		توزیع فراوانی و فراوانی نسبی پارگی عضلات پرینه در دو گروه			
گروه تجربی	فراوانی نسبی	درجه			
		درجه ۱	درجه ۲	درجه ۳	درجه ۴
گروه تجربی	فراوانی نسبی	۱۸ ٪۸۷٫۸	۴ ٪۱۸/۲	۰ ٪۰	۰ ٪۰
گروه کنترل	فراوانی نسبی	۰ ٪۰	۴ ٪۲۵	۴ ٪۲۵	۸ ٪۵۰



نتایج آزمون یومن	Z	-۴/۹۲	-۰/۸۸	-۲/۴۴	-۳/۶۸
ویتنی	p	۰/۰۰*	۰/۳۷	۰/۰۱۴*	۰/۰۰*

• معنادر در سطح ۰/۰۵

آزمون t مستقل مربوط به درجه پارگی عضلات پرینه

میانگین \pm SD	اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	معناداری
تجربی ۱/۱۸ \pm ۰/۳۹	-۲/۰۶	-۹/۹۹	۳۶	۰/۰۰

یافته ها حاکی از وجود تفاوت معنا دار در درجه پارگی عضلات پرینه ($P < ۰/۰۵$) آزمودنی ها بود.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین گروه تجربی و کنترل پس از ۱۲ هفته تمرینات پيلاتس بارداری، در پیشگیری از بروز پارگی های درجه ۳ و ۴ تفاوت معنا دار وجود داشت. گروه تجربی پس از انجام مداخله، تفاوت معناداری در عدم ابتلا به پارگی درجه ۳ و ۴ نشان دادند. اجرای تمرینات منتخب پيلاتس بر پیشگیری از پارگی عضلات پرینه حین زایمان در زنان نخست زا و همچنین بر افزایش استقامت قلبی عروقی ایشان موثر بود. این تمرینات، ابزار مفیدی برای کمک به مادران باردار در جهت تقویت و استحکام بخشی و انعطاف پذیری به عضلات پرینه میباشد و چون در وضعیت های ایستا، خوابیده، نشسته و ایستاده و بدون طی مسافت، پرش و جهش انجام میگردد، بنابراین با کاهش خطر بروز آسیب های ناشی از صدمات مفصلی و عضلانی در اثر انجام حرکت های پرتابی به ویژه در زنان باردار همراه میباشد. بنابراین با توجه به اثر بخش بودن تمرینات پيلاتس در جلوگیری از پارگی های درجه ۳ و ۴ و بهبود میزان استقامت عمومی آزمودنی ها، استفاده از این پروتکل تمرینی برای مادران باردار توصیه میشود.

پیام علمی - اجرایی پژوهش

تمرینات پيلاتس، باعث پیشگیری از بروز پارگی عضلات پرینه در زنان نخست زا حین زایمان شده و باعث افزایش استقامت قلبی عروقی میگردد، بنابراین با گنجاندن تمرینات پيلاتس در مراقبت های قبل از بارداری، می توان به کاهش عوارض ناشی از زایمان فیزیولوژیک کمک کرد.

واژه های کلیدی: پيلاتس، بارداری، پارگی عضلات پرینه

منابع

1. Aasheim V, Nilsen AB, Lukass M. 2011. Perineal techniques during the second stage of labor for reducing perineal trauma. Cochrance Database system review. 7(12): 2216-14
2. Carben R. 1998. Exercise and pregnancy. Australian sport commision.
3. Committee on obstetric porches. 2007. Exercise during pregnancy and post partum period. Available from: http://www.acog.org/publications/patient_education/bp119.cfm
4. Cunningham FG, Leveno B. 2010. Williams Obstetrics and gynocology. 23th (2, 4, and 17): 46-203.
5. Engalocky M. 1991. Effect of physical exercise on pregnancy outcome. Journal of medicine and Sciences in sport and exercise. (23):123-9.
6. Hodnett ED. et al. 2008. Effect on Birth Outcomes of a formalized approach to care in Hospital labour assessment units: International randomized controlled trial. BMJ 337:201.

