

مقایسه اثرات ۸ هفته تمرینات یوگا و تمرین هوازی در آب بر درد و کیفیت زندگی

مبتلایان به کمر درد

محمد اخگر^۱

۱. کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. کرج. ایران. Mohamad.akhgar66@yahoo.com

مقدمه: کمر درد یکی از شایع ترین دردهایی است که اکثر مردم در طول زندگی خود حداقل یک بار آن را تجربه می کنند، بر اساس مطالعات گذشته بیماران مبتلا به کمر درد و سیاتیک، کنترل پاسچر ضعیف تر و نوسانات پاسچر زیادتری نسبت به افراد سالم دارند.

مواد و روشها: مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی دو گروهی (گروه ماساژ سوئدی و تمرین هوازی بر روی تردمیل در آب (استخر پیش ساخته)) بوده که آزمودنی ها هر گروه ۲۰ مرد مبتلا به کمردرد در شهر کرج را تشکیل می دادند. گروه های تجربی به مدت هشت هفته تحت پروتکل های آب درمانی و یوگا قرار گرفتند. قبل و بعد از مداخله به بیماران پرسشنامه های مقیاس درد، کیفیت زندگی و ناتوانی اوسوستری داده شد. داده های آماری جمع آوری شده به کمک نرم افزار آماری SPSS ۲۱ تجزیه و تحلیل شد. برای تعیین طبیعی بودن داده ها از آزمون شاپیروویلک استفاده شد. سپس برای تعیین تغییرات درون گروهی و بین گروهی از آزمون تی همبسته و مستقل استفاده گردید.

یافته ها: نتایج نشان داد که ۸ هفته یوگا و آب درمانی بر میزان درد مردان مبتلا به کمردرد تأثیر مثبتی دارد ($P=0.001$). ۸ هفته یوگا بر میزان ناتوانی و کیفیت زندگی مردان مبتلا به کمردرد تأثیر معناداری ندارد ($P>0.5$). همچنین نتایج نشان داد که ۸ هفته آب درمانی بر میزان ناتوانی و کیفیت زندگی مردان مبتلا به کمردرد تأثیر معناداری دارد ($P<0.5$). همچنین نتایج نشان داد بین ۸ هفته یوگا و ۸ هفته آب درمانی بر میزان درد، ناتوانی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به درد بازویی گردنی تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0.001$).

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج مطالعه حاضر میتوان چنین اظهار نمود که به نظر می رسد کاهش تنش عضلانی، افزایش ظرفیت تنفسی، کاهش تحریک پذیری نرون های شاخ پشتی نخاع نسبت به درد، افزایش سطح نوروترنسمیترهایی نظیر دوپامین، سروتونین و نور آدرنالین و کاهش ترشح هورمون های استرس از جمله مکانیسم های احتمالی تأثیر گذار بر کاهش میزان درد در گروه آب درمانی و یوگا می باشد. و از طرفی این مسئله موجب افزایش کیفیت زندگی و افزایش توانایی عملکردی این بیماران می شود. به طور کلی به نظر می رسد آب درمانی می تواند اثرات مثبتی بر بهبود و کاهش درد و همچنین افزایش کیفیت زندگی مردان مبتلا به کمر درد داشته باشد. تأثیر تمرینات در آب به نسبت یوگا بیشتر است و پیشنهاد می شود برای درمان این بیماران از تمرینات و فعالیت هوازی درون آب (آب درمانی) استفاده شود.

کلیدواژه: یوگا، کمر درد، میزان درد، کیفیت زندگی، آب درمانی