



مقایسه تاثیر رفلکسولوژی پا و اکوپرشر بر سلامت خواب زنان مسن

پریسا ارزانی^۱، سعید میکائیلی^۲، پریسا زمانی^۳

۱- دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (نویسنده مسئول):

(Parisa_arzani@yahoo.com)

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

۳- دانشجوی دکترای تخصصی فیزیوتراپی، دانشکده علوم توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور

مقدمه: با افزایش رو به رشد جمعیت سالمندان در کشورهای در حال توسعه، جامعه ناگزیر از توجه بیشتر به سلامت این گروه سنی است. اختلالات خواب از جمله شکایت های شایع سالمندان میباشد، که در نتیجه این اختلال، سالمند ممکن است دچار افتادن، کاهش توانایی در انجام کارهای شخصی، عصبانیت و ناتوانی در برقراری ارتباط با دیگران و ... بشود. بروز این اختلال در زنان بالاتر است و می تواند در مقاطع خاصی از زندگی مانند یائسگی شدت یابد. هدف این مطالعه مقایسه تاثیر رفلکسولوژی و اکوپرشر در بهبود سلامت خواب زنان مسن میباشد.

متد و روش: این مطالعه به صورت کارآزمایی بالینی در سه گروه بیست نفره (دو گروه آزمایشی و یک گروه کنترل) انجام شد. پس از توضیح مطالعه و کسب رضایت بیمار، به مدت سه هفته: در گروه رفلکسولوژی بیماران هر هفته دو جلسه ماساژ رفلکسولوژی به مدت ده دقیقه دریافت میکردند در حالی که در گروه اکوپرشر نقاط Shenmen و Taixi دو بار در روز به مدت ۱۰ دقیقه ماساژ داده میشد. بیماران گروه کنترل درمان خاصی دریافت نمیکردند. قبل و بعد از مداخله نسخه فارسی پرسش نامه کیفیت خواب Pittsburgh برای هر سه گروه تکمیل شد.

نتایج: در ابتدای مطالعه بین سه گروه از نظر سن و سطح تحصیلات و فاکتورهای زمینه ای تفاوت معنی داری وجود نداشت ($p = 0.004$). آزمون ویلکاکسون نشان داد که پس از ۳ هفته مداخله بر خلاف گروه کنترل، هر دو گروه درمانی نمره کیفیت خوابشان به طور معنی داری کاهش یافت ($p = 0.001$ و $p = 0.01$) در بخش تاخیر در به خواب رفتن پرسش نامه، نمره گروه بیمارانی که رفلکسولوژی دریافت کرده بودند نسبت به بیماران اکوپرشر، به طور معنی داری بهتر شد ($p < 0.05$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته های این مطالعه، رفلکسولوژی و اکوپرشر میتواند به بهبود سلامت خواب افراد مسن منجر شود. در مقایسه با اکوپرشر، تاثیرات مثبت درمان رفلکسولوژی بیشتر است.

کلمات کلیدی: سالمند، رفلکسولوژی، اکوپرشر، اختلال خواب