

بررسی تاثیر آموزش و تمرینات "مدرسه ی کمر" بر بهبودی درد و ناتوانی کارمندان ۵۰-۲۵ساله مبتلا به گردن درد مکانیکال

احسان سینایی^۱، فهیمه کمالی^۲، مهران نساجی^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۲- دانشیار فیزیوتراپی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی ورزشی، دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز

+989334887673ehsansinaie@yahoo.com

شیراز، ابتدای بلوار چمران، خیابان ابیوردی ۱، دانشکده علوم توانبخشی، کد پستی: 71947-33669

مقدمه و اهمیت موضوع: مدرسه کمر یک برنامه مختصر است که در خلال یک روش آموزشی و به هدف افزایش آگاهی افراد به منظور بازنگری وضعیت بدنی و اصلاح پاسچرهای غلط به کار می رود. در مطالعه پیش رو، تأثیر این قبیل آموزش ها در تسکین درد گردن کارمندان را مورد بررسی قرار دادیم.

مواد و روشها: این تحقیق بر روی ۷۲ کارمند دفتری دانشگاه علوم پزشکی شیراز مبتلا به گردن درد مکانیکال با مدت درد ۳ ماه تا ۱ سال صورت پذیرفت. کارمندان بصورت کاملاً تصادفی به دو گروه تقسیم گردیدند. گروه اول بوسیله بسته آموزشی و آموزش حضوری، تمرینات مدرسه کمر را فرا گرفته و گروه دوم بدون هیچ گونه آموزشی ارزیابی شدند. در گروه اول متغیرهای درد بر اساس Numerical Rate Scale (NRS) و سطح ناتوانی عملکردی بر اساس پرسشنامه Neck Disability Index (NDI) قبل و بعد از دوره سه ماهه که بصورت ماهیانه پیگیری و کنترل شد مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج: اختلاف معناداری قبل و بعد از آموزش در شدت درد گردن و سطح ناتوانی عملکردی در گروه آزمایشی مشاهده شد ($P < 0/05$). اما در گروه کنترل تفاوت معناداری بین ارزیابی های اولیه و ثانویه مشاهده نشد. ($P > 0/05$). در رابطه با شدت درد به طور کلی میانگین نمرات NRS در گروه آزمایش ۲۴/۵۵ کاهش و در گروه شاهد ۰/۷۹ واحد افزایش داشت. در رابطه با سطح ناتوانی در مقایسه دو گروه میانگین نمرات NDI در گروه آزمایش ۱۴/۶۳ واحد کاهش و در گروه شاهد ۱/۰۸ واحد افزایش داشت. **بحث و نتیجه گیری:** می توان ادعا کرد که بر پایه تحقیقاتی که انجام این تمرینات را برای کاهش درد کمر تایید کرده اند نتایج حاصل از این مطالعه را نیز می توان توجیه کرد. آموزش تمرینات مدرسه کمر در کاهش درد و بهبود سطح ناتوانی عملکردی کارمندان مبتلا به گردن درد مکانیکال مؤثر است.

کلمات کلیدی: مدرسه کمر، آموزش، درد، پرسشنامه