چکیده

سرطان سینه بیماری است که در آن سلول‌های بدخیم از بافت سینه منشاء گرفته و به طور نامنظم و فزاینده‌ای تکثیر می‌یابند. سلول‌های سرطانی بدون این که موجب عکس العمل تدافعی و تهاجمی در سیستم ایمنی بدن شوند، از سیستم ایمنی و دفاعی بدن عبور می‌کنند.. سرطان سینه و درمان‌های مربوطه عوارض مختلف جسمانی از جمله مشکلات قلبی عروقی را به همراه دارد و یکی از روش‌های پیشنهادی جهت رفع یا کاهش این عوارض، تمرین ورزشی است. هدف این تحقیق بررسی تاثیر 8 هفته تمرینات پیلاتس بر شاخص‌های قلبی عروقی بیماران سرطان سینه بود.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق 30 نفر از زنان مبتلا به سرطان سینه بودند که به طور داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به شکل تصادفی به دو گروه تمرین ( 15 نفر ) و کنترل ( 15 نفر ) تقسیم شدند. گروه تمرین، تمرینات پیلاتس را به مدت 8 هفته و 3 روز در هفته به مدت 60 دقیقه در جلسه انجام دادند و گروه کنترل در هیچ فعالیت منظم ورزشی شرکت نکردند. قبل و بعد از برنامه تمرینی هر دو گروه تمرین و کنترل، ضربان قلب و فشارخون سیستولی و دیاستولی استراحتی با دستگاه فشارخون سنجیده شد و حاصلضرب دوگانه قلبی عروقی با حاصلضرب فشارخون سیستولی استراحتی در ضربان قلب استراحتی محاسبه شد. از آزمون آماری تحلیل کوواریانس به منظور تحلیل یافته‌ها استفاده شد.

نتایج تحقیق نشان داد که تمرینات پیلاتس موجب کاهش فشارخون سیستولی (P<0.035)، ضربان قلب (P<0.02) و حاصلضرب دوگانه قلبی عروقی (P<0.003) در زنان مبتلا به سرطان سینه شد، اما بر فشارخون دیاستولی آنان تأثیر معنی‌داری نداشت (p<0.18).

بنابراین به طور کلی تمرینات پیلاتس جهت بهبود شاخص‌های قلبی عروقی به زنان مبتلا به سرطان سینه توصیه می‌شود.