

تأثیر ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر زاویه لوردوز، تعادل ایستا و کیفیت زندگی زنان باردار

مریم فضلیان، رضا مهدوی نژاد

مریم فضلیان، دانشجوی کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد

اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران

fazlianmaryam1@yahoo.com

رضا مهدوی نژاد، دانشیار طب ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران


چکیده

تغییرات وضعیت بدنی زنان باردار از عوامل بروز لوردوز کمری در ستون مهره ها و جابجایی مرکز ثقل آنها، و در نتیجه کاهش تعادل آنها است. این تغییرات جسمی، کیفیت زندگی زنان باردار را نیز دچار خدشه می کند (۱). مطالعه ی حاضر با هدف بررسی تأثیر ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی بر زاویه ی لوردوز، تعادل ایستا و کیفیت زندگی زنان باردار انجام شد. این مطالعه ی نیمه تجربی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بر روی زنان باردار سه ماهه دوم بارداری انجام شد. از بین این زنان ۲۰ نفر داوطلبانه و در دسترس، انتخاب و بصورت تصادفی ساده به دو گروه مساوی ۱۰ نفره تمرین و کنترل تقسیم شدند. ابتدا از دو گروه پیش آزمون بعمل آمد. زاویه ی لوردوز، تعادل ایستا و کیفیت زندگی به ترتیب توسط خط کش منعطف، آزمون رومبرگ و پرسشنامه کیفیت زندگی SF-۳۶ اندازه گیری شدند. سپس گروه تمرین به مدت ۸ هفته، تمرینات ثبات مرکزی منتخب را به صورت ۳ جلسه در هفته، و هر جلسه ۳۰ دقیقه زیر نظر مربی و پزشک مرکز انجام دادند، گروه کنترل کار خاصی انجام ندادند. تجزیه و تحلیل داده ها به کمک آزمون تی (همبسته و مستقل) و در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ انجام شد. پس از انجام تمرینات ثبات مرکزی اختلاف بین میانگین های زاویه لوردوز و تعادل ایستای بین دو گروه معنی دار نبود ($P>0/05$) ولی اختلاف بین میانگین های امتیاز کیفیت زندگی دو گروه معنی دار بود ($P<0/05$). نتایج تحقیق حاضر با نتایج لاکاسی و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد اما با نتایج تحقیق نورانی و همکاران (۱۳۹۴) همخوانی ندارد. از جمله دلایل اختلاف در نتایج مطالعه ی حاضر با نتایج مطالعه ذکر شده می توان به، تیپ بدنی زنان باردار، عدم انجام استاندارد تمرینات منتخب و ترس زنان باردار از سقط اشاره کرد.

منابع

۱. نورانی ش، ریگی یوسف آبادی س، اظهاری ا. ۱۳۹۴. مقایسه تأثیر تیپینگ و تمرین درمانی بر ناتوانی عملکردی و لوردوز کمری در سه ماهه دوم بارداری. مجله زنان مامایی و نازایی ایران، ۱۵۸: ۱۸-۹.

2. 14. Lacasse A, Rey E, Ferreira E, Morin C, Bérard A. 2008. Nausea & Vomiting of pregnancy: What about quality of life? Journal of Obstetrics and Gynaecology, 115:1484-1493.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:
سخنرانی  پوستر

تاریخ های مهم:
مهلت ارسال مقاله:
اعلام پذیرش نهایی خلاصه مقاله :
تاریخ ثبت نام جهت شرکت در همایش: