

اثر تمرینات مقاومتی بر میزان BDNF زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

مقدمه: مالتیپل اسکلروزیس، شایع ترین اختلال عصبی تشخیص داده شده در جوانان است. دلایل این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده اند و پژوهشگران در حال بررسی رسیدن به پاسخی مشخص و منطقی هستند. پژوهشگران معتقدند بیماری ام اس یک بیماری خود ایمنی است. ام اس به صورت حملات ناگهانی تصادفی بر میلین، ماده ای از جنس چربی که اعصاب موجود در مغز و نخاع را احاطه کرده اند بروز می کند. این اختلال به آکسون آسیب وارد می کند و در نتیجه این آسیب، عملکرد جسمانی بدن کاهش می یابد. به علاوه، بیماری ام اس می تواند منجر به کاهش بافت مغز یا به اصطلاح آتروفی مغز نیز شود. [۱]

نوروتروفین ها از جمله فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) نقش مهمی در بازسازی نرون ها دارند [۲] **هدف:** بر همین اساس، هدف تحقیق حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرینات مقاومتی بر میزان BDNF زنان مبتلا به ام اس بود. **روش:** برای این منظور ۲۷ زن میانسال مبتلا به بیماری ام اس با میانگین و انحراف معیار سن $5/5 \pm 32/4$ سال و شاخص درجه ناتوانی یک تا پنج به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. آزمودنی ها به طور تصادفی در دو گروه کنترل ($n=13$) و تمرین ($n=14$) قرار گرفتند. گروه تمرین به مدت هشت هفته و سه جلسه در هفته به انجام برخی تمرینات مقاومتی منتخب بالاتنه و پایین تنه با وزنه پرداختند. **یافته ها:** نتایج نشان داد وزن بدن، شاخص توده بدن، توده چربی و شاخص درجه ناتوانی آزمودنی ها پس از هشت هفته تمرینات مقاومتی نسبت به گروه کنترل به ترتیب $2/5$ ، $3/4$ ، $1/5$ و $27/7$ درصد کاهش معنی دار یافته است ($P<0/05$). همچنین، سطح BDNF در گروه تمرین به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل $27/5$ درصد افزایش پیدا کرده است. **نتیجه گیری:** با توجه به یافته های

این تحقیق می‌توان نتیجه‌گیری کرد تمرینات مقاومتی با مدت و شدت به کار رفته در تحقیق حاضر موجب بهبود درجه ناتوانی و افزایش سطح BDNF در زنان مبتلا به بیماری ام اس می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تمرینات مقاومتی، بیماری ام اس، BDNF

منابع

- [1]. Jelinek G. Overcoming Multiple Sclerosis: An Evidence-Based Guide to Recover. Allen & Unwin. Australia; 2010.
- [2]. Opara JA, Jaracz K, Broła W. Quality of life in multiple sclerosis. J Med Life 2010; 4: 352-358. PMID: 21254730

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می‌دهید:
سخنرانی* □ پوستر□