

تأثیر هشت هفته تمرین یوگا بر ترکیب بدن زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

چکیده

مولتیپل اسکلروزیس یا ام.اس شایع ترین بیماری نورولوژی و پیش رونده ناتوان کننده در افراد جوان بالغ می باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر هشت هفته تمرین یوگا بر ترکیب بدن زنان مبتلا به ام.اس می باشد. تعداد ۱۶ نفر بیمار مبتلا به ام.اس (میانگین سن 37.84 ± 9.36 سال، وزن 65.58 ± 12.61 کیلوگرم و قد 160.50 ± 7.69 سانتی متر) با میزان ناتوانی $EDSS \leq 4$ ، به صورت داوطلبانه انتخاب و با آرایش تصادفی در دو گروه تجربی ($N=8$) و کنترل ($N=8$) قرار گرفتند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته (۳ جلسه در هفته) در جلسات تمرین یوگا شرکت کرده و گروه کنترل فعالیت معمول روزانه خود را ادامه داد. آزمون ترکیب بدن با روش BIA در دو مرحله قبل و بعد از هشت هفته پروتکل تمرین با دستگاه Body Composition انجام شد. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۲ و در سطح معناداری $P \leq 0.05$ صورت گرفت. نتایج حاصل از آزمون آماری تفاوت معناداری بین جرم عضلانی، درصد چربی، شاخص جرم بدن و نسبت دور کمر به لگن گروه تجربی نسبت به گروه کنترل نشان نداد ($P > 0.05$). اما درصد چربی بدن و شاخص جرم بدن گروه تجربی در پس آزمون نسبت به پیش آزمون کاهش یافته بود ($P=0.001$ ، $P=0.001$). نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که هشت هفته تمرین یوگا، از طریق کاهش درصد چربی و شاخص جرم بدن، می تواند به بهبود ترکیب بدن بیماران مبتلا به ام.اس کمک کند و با توجه به کم تحرکی آن ها به دلیل نشانه های مختلف بیماری، از ناتوان شدن هرچه بیشتر آن ها و ابتلا به اضافه وزن و بیماری های مرتبط با چاقی جلوگیری کند.

کلید واژه ها: یوگا، ترکیب بدن، مولتیپل اسکلروزیس

References

۱. Methajarunon P, Eitivipart C, Diver CJ, Foongchomcheay A. Systematic review of published studies on aquatic exercise for balance in patients with multiple sclerosis, Parkinson's disease, and hemiplegia. Hong Kong Physiotherapy Journal. ۲۰۱۶;۳۵:۱۲-۲۰.
۲. دولت‌آباد ن, نوریان, خیرالله, آباد ند, اردوان. تأثیر تکنیک های یوگا بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله پزشکی هرمزگان شهرجردی, گلپایگانی, فرجی, معصومی. تأثیر ۸ هفته تمرینات ثبات مرکزی و یوگا بر تعادل زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. مجله علوم پزشکی رازی. ۲۰۱۶;۲۲(۱۴۰):۳۲-۴۲.
۳. Dalgas U, Stenager E, Jakobsen J, Petersen T, Hansen HJ, Knudsen C, et al. Resistance training improves muscle strength and functional capacity in multiple sclerosis. Neurology. ۲۰۰۹;۷۳(۱۸):۱۴۷۸-۸۴.
۴. Wingerchuk DM, Benarroch E, O'Brien P, Keegan BM, Lucchinetti CF, Noseworthy J, et al. A randomized controlled crossover trial of aspirin for fatigue in multiple sclerosis. Neurology. ۲۰۰۵;۶۴(۷):۱۲۶۷-۹.
۵. Ashtari F, Shaygannzhad V, Heidari F, Akbari M. Estimating the prevalence of familial disease in Multiple sclerosis in Isfahan. Isfahan University of Medical Sciences. ۲۰۱۱;۱۳۸:۵۵۵-۶۱.
۶. Cook SD. Handbook of multiple sclerosis: CRC Press; ۲۰۰۱.
۷. Lambert CP, Archer RL, Evans WJ. Body composition in ambulatory women with multiple sclerosis. Archives of physical medicine and rehabilitation. ۲۰۰۲;۸۳(۱۱):۱۵۵۹-۶۱.
۸. Eftekhari E, NIKBAKHT H, RABIEI K, ETEMADIFAR M. Effect of endurance training on aerobic power and quality of life in female patients with multiple sclerosis. ۲۰۰۸.
۹. Rampello A, Franceschini M, Piepoli M, Antenucci R, Lenti G, Olivieri D, et al. Effect of aerobic training on walking capacity and maximal exercise tolerance in patients with multiple sclerosis: a randomized crossover controlled study. Physical therapy. ۲۰۰۷;۸۷(۵):۵۴۵-۵۵.
۱۰. Freeman J, Fox E, Gear M, Hough A. Pilates based core stability training in ambulant individuals with multiple sclerosis: protocol for a multi-centre randomised controlled trial. BMC neurology. ۲۰۱۲;۱۲(۱):۱.
۱۱. Romberg A, Virtanen A, Ruutinen J, Aunola S, Karppi S-L, Vaara M, et al. Effects of a ۶-month exercise program on patients with multiple sclerosis A randomized study. Neurology. ۲۰۰۴;۶۳(۱۱):۲۰۳۴-۸.
۱۲. Arastoo A, Ahmadi A, Zahednejad S. The comparison of effect of ۸ weeks aerobic and yoga training on physiological cost index in multiple sclerosis patients. Scientific Medical Journal/Majalleh Elmi Peseshki Daneshgahe Elome Pezeshki Ahwaz. ۲۰۱۱.
۱۳. Powell L, Cheshire A. An Individualized Yoga Programme for Multiple Sclerosis: A Case Study. International journal of yoga therapy. ۲۰۱۵;۲۵(۱):۱۲۷-۳۳.
۱۴. Ross A, Thomas S. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. The journal of Alternative and complementary medicine. ۲۰۱۰;۱۶(۱):۳-۱۲.

۱۶. Telles S, Naveen VK, Balkrishna A, Kumar S. Short term health impact of a yoga and diet change program on obesity. Medical Science Monitor. ۲۰۰۹;۱۶(۱):CR۳۵-CR۴۰.
۱۷. Tran MD, Holly RG, Lashbrook J, Amsterdam EA. Effects of Hatha yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. Preventive cardiology. ۲۰۰۱;۴(۴):۱۶۵-۷۰.
۱۸. White LJ, Dressendorfer RH. Exercise and multiple sclerosis. Sports medicine. ۲۰۰۴;۳۴(۱۵):۱۰۷۷-۱۰۰.
۱۹. پورزارع نم, بحری س. یوگا عامل تندرستی. نشریه پرستاری ایران. ۹۱-۸۵:(۴۱)۱۸;۲۰۰۵.

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

□ سخنرانی ■ پوستر