بررسی تاثیر تمرینات تقویتی عضلات پشتی و تنفسی بر وضعیت بدنی و عملکرد تنفسی بیماران سندروم خروجی قفسه سینه‌ای

پیشینه و هدف: درمان سندروم خروجی قفسه سینه ای مشکل چالش آوری برای درمانگران می باشد، و درمان غیر جراحی به عنوان راهکار ترجیحی برای بیماران مطرح شده است. درد از نشانه های اصلی این بیماری است و بیماران برای کاهش درد در وضعیتی قرار می گیرند که کمترین درد را داشته باشند. این تغییر وضعیت بدن، باعث برهم خوردن هماهنگی در دستگاه اسکلتی-عضلانی مانند جلو آمدن سر و کایفوز شده و همچنین اختلال در عملکرد قلبی-تنفسی بیماران سندروم خروجی قفسه سینه‌ای می‌شود. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرینات تقویتی عضلات تنفسی و قفسه سینه‌ای بر کایفوز، گسترش سینه، تنگی نفس و بیشینه میزان جریان بازدمی در بیماران سندروم خروجی قفسه سینه‌ای بوده است(1،2)

روش انجام کار: 20 بیمار سندروم خروجی قفسه سینه‌ای که کایفوز و مشکل تنفسی داشتند، در این مطالعه شرکت کردند. شرکت کنندگان تمرینات تنفسی و اکستنشن سینه را 3 بار در روز به مدت 12 هفته انجام دادند. آنها تمرینات مقاومتی دیافراگمی را با 50% یک تکرار بیشینه به مدت 40 دقیقه انجام دادند (یک تکرار).

نتیجه: شرکت کنندگان در این مطالعه بهبودی در: الف) تنگی نفس، با کاهش در میانگین نمره 8 تا 5 در مقیاس درجه بندی 10 تایی تنگی نفس؛ ب) گسترش قفسه سینه با میانگین 4.03 سانتیمتر، افزایش تعداد جریان بازدمی بیشینه با میانگین 82.50 لیتر /دقیقه ج) افزایش دامنه حرکتی ستون، با میانگین 2.88 سانتیمتر

بحث:ترکیب تمرینات تنفسی و تقویتی عضلات سینه‌ای میتواند باعث افزایش عملکرد تنفس و کاهش تنگی نفس شود. در نتیجه برنامه تمرینات تقویتی میتواند قسمتی از برنامه توانبخشی در جهت افزایش عملکرد تنفس در بیماران سندروم خروجی قفسه سینه‌ای باشد.

منابع

1. Croitoru A, Bogdan MA (2013) Respiratory muscle training in pulmonary rehabilitation [Article in Romanian]. *Pneumologia* **62**(3): 166–71
2. Hashmonai M, Cameron AE, Licht PB, Hensman C, Schick CH. Thoracic sympathectomy: a review of current indications. Surgical Endoscopy. 2016;30(4):1255-69.

ارائه