

اثر تمرینات مقاومتی بر شاخص‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، تراکم مواد معدنی، هورمون‌های تستوسترون و کورتیزول و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پروستات

مجری: نادر رهنما

عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۲

سرطان پروستات از جمله سرطان‌های وابسته به سن و از شایع‌ترین سرطان‌های بدخیم در مردان می‌باشد. روش‌های درمانی مختلفی مانند جراحی کاربوترایی، پرتو درمانی، هورمون درمانی، و شیمی درمانی برای درمان سرطان پروستات به کار می‌رود. که هر یک از آن‌ها عوارض خاص خود را دارند. اختلال در عملکرد جسمانی، آتروفی عضلانی، کاهش توده استخوان، افزایش توده چربی، و کاهش کیفیت زندگی از جمله عوارض این روش‌ها می‌باشد. اخیراً از ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از مداخله‌های بدنی مورد استفاده نام برده می‌شود. لذا هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر برنامه تمرینی مقاومتی بر آمادگی جسمانی، هورمون تستوسترون و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پروستات بود.

روش: ۲۴ نفر مبتلا به سرطان غیر متاستاسیک پروستات شهرستان اصفهان بصورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. بیماران گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته (سه جلسه در هفته) به انجام تمرینات مقاومتی پرداختند اما بیماران گروه کنترل در هیچ‌گونه فعالیت بدنی مشارکت ننمودند. قبل و بعد از ۱۰ هفته تمرینات مقاومتی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی، تعادل ایستا، میزان تستوسترون و کیفیت زندگی بیماران اندازه‌گیری و نتایج با استفاده از وابسته و مستقل تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: در بیماران گروه تجربی، به‌جز قدرت عضله سه سر بازوی دست راست و همسترینگ پای راست، در سایر آزمون‌ها افزایش معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$). بیماران گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل بهبودی قابل ملاحظه‌ای در قدرت عضلانی داشتند ($P \leq 0/05$). میزان انعطاف پذیری بیماران گروه تجربی به طور معناداری بهبود یافت ($P \leq 0/05$). کاهش معناداری در چربی بیماران گروه تجربی مشاهده شد ($P \leq 0/05$). بین گروه تمرینی و کنترل تفاوت معناداری بین چربی بدن مشاهده شد ($P \leq 0/05$). در بیماران گروه تجربی در تعادل پای برتر با چشم باز و بسته و پای غیر برتر با چشم باز بهبودی معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$). تغییر معناداری در سطح تستوسترون بین دو گروه مشاهده نشد ($P \geq 0/05$). در ارتباط با کیفیت زندگی تفاوت معناداری بین بیماران گروه تجربی و کنترل مشاهده نشد ($P \geq 0/05$).

نتیجه‌گیری: از یافته‌های این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات مقاومتی بر فاکتورهای آمادگی جسمانی بیماران مبتلا به سرطان پروستات تأثیر مثبت داشته و می‌تواند به‌عنوان یک مدالیته برای این دسته از بیماران توصیه شود.