

تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر کاهش درد، افزایش عملکرد و کیفیت زندگی

زنان سالمند مبتلا به سندرم فیبرومیالژی

دکتر سید صدرالدین شجاع الدین

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۴

چکیده

شرکت در فعالیت بدنی در کاهش علائم فیبرومیالژی پیشنهاد میشود. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر کاهش درد، افزایش عملکرد و کیفیت زندگی زنان سالمند مبتلا به سندرم فیبرومیالژی بود. ۲۰ زن سالمند مبتلا به فیبرومیالژی با میانگین و انحراف استاندارد سن $52/5 \pm 5/50$ سال، قد $162/15 \pm 6/30$ سانتیمتر، وزن $66/53 \pm 6/58$ کیلوگرم به صورت در دسترس هدفمند، به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. برای جمع آوری دادهها از مقیاس (VAS) معیار تشخیصی استاندارد دانشکده روماتولوژی آمریکا (ACR) دستگاه دولوریمتری، پرسشنامه استاندارد تأثیر فیبرومیالژی (FIQ) پرسشنامه ارزیابی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (SF-36) استفاده شد. نمونه‌ها، برنامه تمرینی پیلاتس را به مدت ۸ هفته زیر نظر مربی پیلاتس انجام دادند. برای تجزیه و تحلیل دادهها از t وابسته در سطح معنی داری استفاده گردید ($P < 0/05$). یافته‌ها نشان داد که شدت درد ($P < 0/001$)، تعداد نقاط حساس ($P < 0/001$) عملکرد ($P = 0/001$) و کیفیت زندگی ($P < 0/001$) پس از اجرای پروتکل به میزان معنی داری بهبود یافته بود، در حالی که بین پیش تا پس آزمون میانگین آستانه درد ($P = 0/075$) تفاوت معنی داری وجود نداشت. همچنین نتایج حاکی از آن بود که برنامه تمرینی پیلاتس، میتواند به عنوان یک روش تمرینی ایمن و موثر در بهبود درد، عملکرد، تعداد نقاط حساس و کیفیت زندگی زنان سالمند مبتلا به فیبرومیالژی مورد توجه قرار گیرد. واژه‌های کلیدی: سندرم فیبرومیالژی، پیلاتس، سالمند