

تأثیر تمرینات یوگا بر بهبود وضعیت خستگی زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس

مجری: علیرضا آقابابا

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۴

چکیده:

هدف اصلی این پژوهش یافتن تأثیر تمرینات یوگا بر بهبود وضعیت خستگی زنان مبتلا به ام اس بود. با این هدف از بین جامعه آماری بیماران مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس زنان اصفهان، ۴۰ نفر به عنوان آزمودنی انتخاب و به دو گروه ۲۰ نفری تقسیم شدند (گروه کنترل و آزمایش) سپس برای گروه آزمایشی هشت هفته (۲۴ جلسه) تمرینات منتخب هاتا یوگا به اجرا در آمد و گروه کنترل هیچ فعالیت مشخصی انجام نداد. از پرسشنامه استاندارد ۲۱ سوالی مقیاس خستگی تعدیل شده (MFSI) جهت اندازه گیری خستگی و خرده مقیاس های آن، شامل خستگی جسمانی، شناختی و روانی قبل و بعد از اتمام دوره تمرینی استفاده شد. بعد از هشت هفته از دو گروه در متغیرهای مورد نظر آزمون مجدد گرفته شد تا تأثیر تمرینات یوگا بر متغیرهای مورد نظر به دست آید. با توجه به یافته های بدست آمده، در اکثر موارد (خستگی جسمانی، خستگی شناختی و خستگی کل)، داده های اولیه نسبت به داده های بدست آمده پس از ۲۴ جلسه انجام تمرینات، اختلاف داشته اند که نشان از بهبودی داشت، ولی تغییرات معنی دار نشد. می توان نتیجه گیری کرد که احتمالاً تمرینات یوگا با افزایش قدرت، استقامت، توسعه انعطاف پذیری و برقراری تعادل عضلانی از یک طرف و بهبود خلق و خو و بهبود حالت های روانی، رشد احساسات سودمند و بهبود تعادل و کارکردهای شناختی و افزایش توجه از سوی دیگر توانسته باشد که خستگی را در آزمودنی ها کاهش دهد. بنا براین پیشنهاد می گردد از آنجاییکه تمرینات ورزشی یوگا به عنوان یک روش درمانی غیر تهاجمی، درمانی تکمیلی و بدون عوارض جانبی برای کاهش و یا به تاخیر انداختن خستگی در کنار دیگر درمان های بالینی و مصرف دارو به بیماران ام اس توصیه شود.

واژه های کلیدی: ام اس، یوگا، خستگی