

تجزیه و تحلیل رفتار بیومکانیکی تنه زنان باردار در ماه های مختلف حاملگی در افراد با تمرین و بدون تمرین: مطالعه نقش تمرین در پیشگیری از درد کمر ناشی از بارداری

مجری: نادر فرهپور

عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینای همدان-۱۳۸۱

کمردرد دوران بارداری از لحاظ کلینیکی مهم است. ۵۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار دچار کمردرد می شوند. شیوع کمردرد در بین زنان باردار ورزشکار کمتر است. اما با اینحال تاثیر ورزش های دوران بارداری برای افراد غیرورزشکار بخوبی روشن نیست. در تحقیقات پیشین نتایج متناقضی درباره تغییرات لوردوز، انعطاف پذیری بدن فرد باردار و ارتباط این دو با شیوع کمردرد منتشر شده است. از این روی انجام یک تحقیق دقیق برای تبیین الگوی بروز کمردرد، روند تغییرات پوسچری و انعطاف پذیری بدن در مراحل مختلف بارداری و نیز تاثیر تمرینات حین بارداری در زنانی که قبلا سابقه ورزش منظم نداشته اند کاملا ضروری بنظر می رسد. هدف این تحقیق عبارت بود از بررسی بروز کمردرد، الگوی تغییرات پوسچری و میزان انعطاف پذیری فعال مفصل ران در مراحل مختلف بارداری و نیز بررسی اثر تمرینات حین بارداری در این تغییرات بود. جامعه تحقیق حاضر را کلیه زنان باردار مراجعه کننده به کلینیک تخصصی زنان وزایمان با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال تشکیل دادند. ابتدا ۴۰ نفر از افرادی که در بارداری اول خود بودند داوطلبانه انتخاب شده و ۲۰ نفر از آنها گروه تجربی را تشکیل داده و ۲۰ نفر دیگر در گروه کنترل قرار گرفتند. کلیه افراد از ماه سوم بارداری تا دومه پس از زایمان مورد مطالعه قرار گرفتند. درد کمر، لوردوز و انعطاف پذیری فعال ران در مراحل مختلف بارداری اندازه گرفته شدند. گروه تجربی از ماه سوم تا اواخر بارداری بطور مرتب هفته ای سه جلسه و هر جلسه بمدت ۴۵ دقیقه به تمرینات هوازی ملایم با موزیک زیر نظر مربی پرداختند. در حالی که گروه شاهد فاقد هر نوع برنامه ورزشی بودند.

نتایج نشان داد که درد کمر زنان باردار در ماههای پنجم، ششم، هفتم، هشتم و نهم در گروه تجربی بترتیب عبارت بودند از ۱۹، ۲۴، ۲۶، ۳۷ و ۴۴. این مقادیر برای گروه کنترل بترتیب ۲۳، ۳۸، ۴۳، ۴۶ و ۵۱ بودند. روند افزایش درد کمر در گروه تجربی از گروه شاهد بسیار کندتر بود، بطوریکه اولا حداکثر درد کمر در گروه تجربی در ماه هشتم رخ داد. در حالی که گروه کنترل که فاقد برنامه تمرینی بودند در ماه ششم به اوج درد خود رسید و سپس تا پایان بارداری با این درد به سر بردند. همچنین بررسی ها نشان داد که در دوران بارداری برخلاف اغلب گزارشات پیشین نه تنها در میزان لوردوز کمری افزایشی رخ نداد بلکه این متغیر با کاهش اندکی روبرو گردید. البته این کاهش در لوردوز با یک افزایش ۱ سانتیمتری در قد ایستاده همراه بود. این نتیجه در یکی از تحقیقات اخیر مشابَهت دارد (Foti 2000). دامنه حرکتی فعال ران در گروه تجربی از ۵۹ درجه فلکشن در ماه سوم به ۶۷ درجه در ماه نهم افزایش یافت. در حالی که گروه کنترل از ۶۸ درجه در ماه سوم به ۵۱ درجه در ماه نهم رسید. بعبارت دیگر ورزش دوران بارداری موجب بهبود ۱۰٪ در عملکرد مفصل ران شد اما گروه کنترل بخاطر عدم تمرین با یک افت ۱۰٪ مواجه شدند. نتیجه گیری نهایی: انجام تمرینات ملایم دوران بارداری برای مادر

سودمند است. ورزش دوران بارداری ضمن کنترل درد کمر ناشی از بارداری هیچگونه اثر سوئی در افزایش وزن ضروری در دوران بارداری ندارد.

واژگان کلیدی: دوران بارداری، کمردرد، ورزش.