



Ministry of Science Research & Technology
Sport Sciences Research Center



Shahid Beheshti University
Faculty of Physical Education & Sport Science



چکیده مقاله‌های

پنجمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲-۴ اسفند ۸۴
دانشگاه شهید بهشتی



انجمن علمی تربیت بدنی
و علوم ورزشی ایران

ICSSPE



CIEPSS



کمیته ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
اداره کل تربیت بدنی



JMU
Liverpool John Moores University



مرکز ملی مدیریت و توسعه
ورزش کشور

بررسی نقش بازتوانی جسمانی در درمان دردهای مزمن ناحیه کمری ستون مهره‌های دانشجویان ورزشکار دانشگاه دولتی تربیت بدنی روسیه

دکتر سید علی اکبر هاشمی جواهری^۱ - زهرا هاشمی جواهری^۲

۱. عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد-۲. لیسانس و

مدرس زبان انگلیسی

منابع و تحقیقات بسیار زیادی نشان می‌دهد حدود ۸۰٪ از افراد جامعه حتی برای یک بار هم که شده در طول زندگی خود درد ستون مهره‌ها را تجربه کرده‌اند. اما علی‌رغم این شیوع متخصصان بازتوانی جسمانی را برای پیشگیری و درمان دردهای ستون مهره‌ها پیشنهاد می‌کنند که شناخت و بررسی نوع حرکات می‌تواند به مبتلایان به سیندرم درد در ستون مهره‌ها کمک موثری نماید. از این رو هدف تحقیق حاضر در پی تدارک و ارائه مستدالات علمی و تجربی در روش‌های به کارگیری بازتوانی جسمانی دانشجویان ورزشکار مبتلا به درد ناحیه کمری ستون مهره‌ها می‌باشد.

ابتدا با تهیه پرسشنامه و توزیع بین دانشجویان ورزشکار ۱۸ تا ۲۳ سال دانشگاه دولتی تربیت بدنی روسیه نسبت به نوع، شدت، محل و سوابق درد در ستون مهره‌ها اطلاعات کلی و جامعی به دست آمد. پس از بررسی ۳۹۷ پرسشنامه، مشخص گردید ۱۷۸ نفر از آنها درد در ناحیه ستون مهره‌ها دارند. که ۱۱۵ نفر (۳،۶۴٪) از آنها دارای درد در ناحیه کمری بودند که با توجه به میزان بالای فراوانی درد در ناحیه کمری و همچنین شیوع زیاد آن از این افراد جهت کار تحقیقاتی و درمان، دعوت بعمل آمد. ابتدا آنها جهت بررسی بیشتر پرسشنامه تعیین میزان درد (MPQ- McGill pain Questionnaire). تکمیل کرده و سپس توسط پزشک متخصص "بازتوانی جسمانی و ورزش" (JI Φ K) از نظر ساختاری و علل درد مورد بررسی دقیق قرار گرفتند و پس از تشخیص، ضرورت انجام تمرینات بازتوانی جسمانی در کنار سایر درمان‌ها تجویز گردید.

ورزشکاران بر اساس جدول اعداد تصادفی در سه گروه تحقیقاتی قرار گرفتند و علاوه بر درمان‌های متداول مانند دارو درمانی و فیزیوتراپی (مگنت، گرما درمانی، تحریک الکتریکی، لیزر درمانی و الکتروفارز) و ماساژ که برای سه گروه بصورت مشابه انجام می‌شد، برای گروه کنترل از بازتوانی جسمانی، بصورت عمومی از روش‌های متداول سنتی در روسیه استفاده گردید.

در گروه تجربی (۱) از برنامه تمرینات توصیه شده توسط ویلیامز استفاده شد و برای گروه تجربی (۲) از برنامه تمرینی که توسط محقق به صورت اختصاصی طراحی شده بود استفاده گردید. باز توانی طی سه مرحله به ترتیب مرحله مقدماتی ۱۰-۷ جلسه، اصلی ۱۴-۱۰ جلسه و پایانی ۱۰-۷ جلسه انجام گردید.

در تجزیه و تحلیل نتایج به دست آمده، تمامی شاخص‌ها گویای بهبودی عمومی وضعیت ستون مهره‌ها در ناحیه کمری بود. اما نتایج تحقیق وضعیت بهتری را در گروه تجربی (۲) با ۹۶٪ یعنی گروهی که بصورت اختصاصی به بازتوانی جسمانی با تمرینات طراحی شده توسط محقق پرداخته بودند نشان می‌داد و بعد از آن گروه تجربی (۱) با ۸۰٪ یعنی گروهی که تمرینات ارائه شده توسط پزشک معروف ویلیامز را انجام داده بودند قرار داشتند و تأثیرات تمرین در گروه کنترل یعنی گروهی که به صورت عمومی تمرینات بازتوانی جسمانی روسی را انجام دادند کمتر از دو گروه تجربی (۱) و (۲) یعنی ۳۳٪ بود اما در این گروه نیز بهبود مشاهده شد. این نتایج حاصل بررسی شاخص‌های مختلف از جمله بهبود در کاهش ناهنجاری قوس‌های ستون مهره‌ها، تحرک بهتر مفاصل، افزایش قدرت اندام تحتانی و نهایتاً کاهش درد بود که نتایج به تفکیک در مقاله اصلی آمده است.