

نداشتند. آزمون عملکرد ریه و آزمون شش دقیقه راه رفتن، قبل و بعد از برنامه تمرین هوایی در هر دو گروه اجرا شد.

نتایج تحقیق نشان می‌دهد در گروه تجربی و شاهد از نظر میزان تغیرات میانگین در $\frac{FEVI}{FVC}$, FVC, FEV1, PEF, MVV, FEF25-75% در پس آزمون تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P \leq 0.05$).
معنی داری وجود دارد، ولی از نظر شاخص تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P \leq 0.05$).
میانگین تغیرات در: $\frac{FEVI}{FVC}$, FEF25-75%, PEF, FVC, FEV1, 6MWT, RT, MVV, $\frac{FEVI}{FVC}$, FEF25-75%, PEF, FVC, FEV1 در گروه تجربی به ترتیب $-25/0.56$, $-17/19$, $-27/93$, $-32/0.9$, $-22/18$, $-11/16$, $-20/75$, $-5/63$, $-4/81$, $1/96$, $4/67$, $6/65$, $6/60$, $15/0.56$, $2/87$, $18/78$ و $2/87$ بود ($P \leq 0.05$).

با توجه به یافته‌های این پژوهش تمرین هوایی می‌تواند شاخص‌های عملکرد ریوی و میزان تحمل به فعالیت بیماران آسمی را بهبود بخشد. لذا توصیه می‌شود برنامه تمرین هوایی به عنوان یکی از روش‌های درمان غیردارویی و بخشی از برنامه‌های توانبخشی ریوی برای بیماران آسمی مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: برنامه‌های تمرین هوایی، عملکرد ریه، تحمل به فعالیت، بیماران آسمی، حجم بازدمی در یک ثانیه (FEV1)، ظرفیت حیاتی با فشار (FVC)، جریان بازدمی حداقل، مراجعه کننده به کلینیک آسم و آرژی دکتر فرید، تعداد ۳۶ نفر (۱۶ مرد و ۲۰ زن) بعد از انجام تست‌های کلینیکی، تست عملکرد ریه (PFT) و تست شش دقیقه راه رفتن (6 MWT) انتخاب شدند. افرادی انتخاب شدند که میزان FEV1 آنها کمتر از ۸۰ درصد بود و بعد از استنشاق داروی بنا دو آگنوبیست کوتاه اثر بر میزان FEV1 یا PEF به مقدار ۱۲ درصد نسبت به اندازه پایه افزوده می‌شد و بعد از شش دقیقه راه رفتن روی تربیمیل، ۱۵ درصد کاهش در FEV1 یا PEF مشاهده می‌شد. سپس بیماران به دو گروه همگن گروه تجربی (۸ مرد و ۱۰ زن) و گروه شاهد (۸ مرد و ۱۰ زن) تقسیم شدند. گروه تجربی در برنامه تمرین هوایی هشت هفته‌ای شرکت کردند در حالی که گروه شاهد هیچ گونه تمرینی انجام

تأثیر بر فنامة تمرین هوایی بر عملکرد ریه و تحمل به فعالیت بیماران آسمی

دکتر احمد ابراهیمی عطی^۱ - دکتر رضا فرید حسینی^۲ - دکتر اصغر خالدان^۳ - افسانه تقی زاده نادری^۴

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد - ۲. دپارتمان ایمونولوژی و آرژی دانشگاه علوم پزشکی مشهد - ۳. دانشکده تربیت بدنی علوم ورزشی دانشگاه تهران - ۴. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

هدف از این تحقیق هیررسی اثرات یک دوره برنامه تمرین هوایی بر عملکرد ریه و تحمل به فعالیت بیماران آسمی بود. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) بیش از ۱۵۰ میلیون نفر در سطح جهان به آسم مبتلا هستند و مرگ و میر ناشی از حمله حاد آسم ۳۸ درصد و شیوع آسم در ایران بین ۱۰ تا ۱۵ درصد است. فعالیت بدنی منظم یکی از اجزای برنامه توانبخشی تربیوی برای بیماران آسمی محسوب می‌شود که منجر به بهبود عملکرد ریه و تحمل به فعالیت بیماران آسمی می‌شود.

روش تحقیق نیمه تجربی و از نوع کارآزمایی بالینی بود. از بین بیماران آسمی مراجعه کننده به کلینیک آسم و آرژی دکتر فرید، تعداد ۳۶ نفر (۱۶ مرد و ۲۰ زن) بعد از انجام تست‌های کلینیکی، تست عملکرد ریه (PFT) و تست شش دقیقه راه رفتن (6 MWT) انتخاب شدند. افرادی انتخاب شدند که میزان FEV1 آنها کمتر از ۸۰ درصد بود و بعد از استنشاق داروی بنا دو آگنوبیست کوتاه اثر بر میزان FEV1 یا PEF به مقدار ۱۲ درصد نسبت به اندازه پایه افزوده می‌شد و بعد از شش دقیقه راه رفتن روی تربیمیل، ۱۵ درصد کاهش در FEV1 یا PEF مشاهده می‌شد. سپس بیماران به دو گروه همگن گروه تجربی (۸ مرد و ۱۰ زن) و گروه شاهد (۸ مرد و ۱۰ زن) تقسیم شدند. گروه تجربی در برنامه تمرین هوایی هشت هفته‌ای شرکت کردند در حالی که گروه شاهد هیچ گونه تمرینی انجام