

عنوان مقاله:

تأثیر ورزش درمانی و روان درمانی بر شاخصهای التهابی و کاهش درد در ورزشکاران مبتلا به درد مزمن

محل انتشار:

همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

زهرا مهیار - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

محمدرضا ذوالفقاری - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه

رضوان ابوسعیدی - پزشک مشاور

خلاصه مقاله:

مقدمه: درد مزمن وضعیتی تحلیلیبرنده است که فرد را با عوامل فشارآور جسمی و روانی ناشی از درد مواجه میکند. ورزشکاران بیشتر از دیگران در معرض آسیب میباشند. شایعترین آسیبها در سیستم عضلانی-اسکلتی است. هدف تحقیق بررسی تأثیر ورزش درمانی و روان درمانی بر التهاب درد و شاخصهای التهابی (CRP, ESR) در ورزشکاران مبتلا به درد مزمن میباشد. روش شناسی: از بین ورزشکاران زن آسیب دیده رشتههای مختلف ورزشی شهر کرمان 24 نفر با دامنه سنی 20-35 به صورتداوطلبانه انتخاب و تصادفی به سه گروه 8 نفره شامل گروههای کنترل، روان درمانی و ورزش درمانی- روان درمانی تقسیم شدند. درگروه روان درمانی 4 هفته روان درمانی و در گروه ورزش درمانی- روان درمانی، 4 هفته روان درمانی و 8 هفته تمرین ورزشی انجام شد. تاریخچهی آسیب، وضعیت جسمانی و روحی آزمودنیها از طریق مصاحبه و پرسشنامه سنجیده شد. برای تعیین مقدار شاخصهایالتهابی قبل و بعد از دوره درمان نمونه خونی گرفته شده است. در تحقیق از شاخصهای توصیفی میانگین و انحراف معیار و برای تجزیه و تحلیلهای آماری از تحلیل واریانس یکطرفه (ANOVA) و آزمون t - زوجی استفاده شده است. نتایج: نتایج نشان دادند، در گروه کنترل تغییرات خاصی صورت نگرفته ولی در گروههای آزمونی تغییرات قابل ملاحظه در شاخصهای التهابی و کاهش درد مشاهده شده که این تغییرات در گروه ورزش بیشتر از گروه روان درمانی بود. نتیجهگیری: پس از دورههای درمانی کاهش درد و فاکتورهای التهابی مشاهده شده که در گروه ورزش بیشتر بوده است. علت آن اثر ضد التهابی ورزش و تأثیرات مثبت آن بر ارگانهای داخلی بدن میباشد. کاهش و التیام درد همراه با تغییرات صورت گرفته در ابعاد جسمی روانی باعث ایجاد انگیزش بیشتر در ورزشکار شده بطوریکه توانایی جسمی و روحی را برای از سرگیری فعالیتهای ورزشیبدست آورد.

کلمات کلیدی:

درد مزمن، ورزش درمانی، روان درمانی، شاخصهای التهابی CRP, ESR

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/543889>

