

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات پيلاتس بر درد و تعداد نقاط حساس زنان سالمند مبتلا به سندرم فیبرومیالژی

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: ۱۳۹۵)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۳

نویسندگان:

حسین مهرابیان - دانشجوی دکتری، گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

سید صدرالدین شجاع الدین

امیرحسین براتی - متخصص طب ورزشی، گروه حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید رجایی، تهران، ایران

کامران آزما - متخصص طب فیزیکی، گروه طب فیزیکی و توانبخشی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

سندرم فیبرومیالژی اختلال مزمنی است که موجب درد و خشکی در عضلات، تاندونها و مفاصل میگردد و با اختلالات خواب، خستگی مزمن، خشکی صبحگاهی، اضطراب، افسردگی و اختلالات دستگاه گوارش نیز همراه است. (۱) این افراد معمولاً بی حرکت و دچار اضافه وزن، پوسچر و عضلات نامتعادل و سفت، کاهش ظرفیت هوازی، دامنه حرکتی محدود، کاهش تعادل، مشکلات حرکتی، عزت نفس و اعتماد به نفس کم هستند (۲)، درد اسکلتی عضلانی مشکلی شایع در میان سالمندان است و اثرات طولانی مدت این دردها به خوبی شناخته شده است، ۱۰ تا ۷۱ درصد از جمعیت بزرگسال دارای درد اسکلتی عضلانی هستند، بعضی از محققان تغییرات مربوط به پیری را همراه با کاهش در چندین ویژگی اسکلتی عضلانی مهم میدانند که منتج به درد و کاهش عملکرد جسمانی میشود. در نتیجه بسیاری از مشکلات سلامتی منتج از پیر شدن و وابسته به درد هستند. (۳) استفاده از داروهای ضد درد، ضد افسردگی، غیر التهابی غیر استروئیدی، آموزش بیماران و ماساژ از جمله روشهای درمانی رایج محسوب میشوند؛ که اکثر آنها پرهزینه و وقت گیر بوده و گاهی اوقات با عوارض دارویی همراه میباشند که حتیالامکان برخی افراد از انجام آنها خودداری میکنند

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/۵۵۶۵۲۷>