

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس در شدت درد زنان مبتلا به کمردرد مزمن با علت ناشناخته

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

مریم احمدی - تربیت بدنی-دانشکده امام صادق، واحد شوشتر، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات پیلاتس در زنان مبتلا به کمردرد مزمن با علت ناشناخته است. تعداد 30 نفر که به کمردرد مزمن با علت ناشناخته دچار بودند به صورت هدفمند انتخاب و داوطلبانه در این تحقیق شرکت نمودند. بیماران به صورت تصادفی ساده در دو گروه تجربی و شاهد (تمرینات پیلاتس و کنترل) قرار گرفتند. ابزارهای مورد استفاده برای جمع آوری اطلاعات شامل پرسشنامه scale visual Analogue، دستگاه اندازه گیری قد و وزن بدن، مقیاس اندازه گیری بصری درد بود. برای تحلیل داده ها از آزمون t مستقل و همبسته استفاده شد. سطح معناداری در این تحقیق، $P < 0/05$ است. یافته های پژوهشی نشان داد که تمرینات پیلاتس می توانند با تاثیری که بر روی تقویت و انعطاف پذیری عضلات می گذارند بیماران را در راستای تحمل درد صبور کرده و شدت درد آنها را کاهش دهد، لذا ابزار مناسبی برای معالجه این بیماران به شمار می رود.

کلمات کلیدی:

تمرینات پیلاتس، زنان، کمردرد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880730>

