

## بررسی تاثیر حرکات ساده ورزشی و وضعیت صحیح انجام کارهای روزانه در پیشگیری از بروز کمر درد در دوران بارداری

سلیمان زند<sup>۱\*</sup>، دکتر اشرف زمانی<sup>۲</sup>

۱- مربی بالینی، کارشناس پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، ایران

۲- استادیار، متخصص زنان و زایمان، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، ایران

تاریخ دریافت ۸۷/۲/۵، تاریخ پذیرش ۸۷/۶/۲۰

### چکیده

**مقدمه:** کمردرد یک مشکل شایع بالینی دوران بارداری می باشد. محققان ورزش را بعنوان یک روش پروفیلاکسی در کاهش کمردرد مادران باردار مطرح می کنند. این مطالعه با هدف تعیین تاثیر انجام ورزش مناسب و وضعیت بدنی صحیح در هنگام فعالیت های روزانه دوران بارداری از طریق آموزش و انجام آن توسط خانم های باردار طراحی شده است.

**روش کار:** این پژوهش یک مطالعه کارآزمایی بالینی است که ۱۳۸ نفر از خانم های بارداری در آن شرکت کردند. پژوهش در چهار مرحله: ۱- اخذ شرح حال ۲- تعلیم ۳- اجراء (افرادمورد پژوهش در طی ۳۰ هفته و هر هفته سه جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه ۱۰ نوع حرکت ورزشی سبک و هوازی را زیر نظر یک فیزیوتراپ انجام می دادند) ۴- ارزیابی نهایی، اجراء شد. نتایج با استفاده از آزمونهای آمارهای و از طریق نرم افزار آماری spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** با توجه به نتایج حاصله، ۱۸/۲ درصد از زنان گروه تجربی و ۳۶/۶ درصد از زنان باردار گروه کنترل مبتلا به کمردرد در دوران بارداری شدند. آزمون کای اسکویر، تفاوت معنی دار آماری را بین دو گروه از نظر ابتلا به کمر درد در دوران بارداری نشان داد ( $p < 0/05$ ،  $\chi^2 = 36/5$ ). هم چنین نسبت احتمال در گروه شاهد نسبت به مورد ۲ به دست آمد ( $CI\%95 = 4/04 - 1/91$  و  $p < 0/05$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج بدست آمده نشان می دهد که ورزش در دوران بارداری موجب حذف کمر درد نمی شود ولی می تواند بروز کمر درد را در این دوران کاهش داده یا به تاخیر اندازد.

**واژگان کلیدی:** حرکات ساده ورزشی، دوران بارداری، کمردرد، عوارض بارداری، کارهای روزانه

\* نویسنده مسئول: میدان بسیج، مجتمع آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، دانشکده پرستاری و مامایی

Email: Slnzand@yahoo.com