

بررسی و تعیین ارتباط کمر درد مزمن با قابلیت انعطاف پذیری عضلات لگن و ران

فرحناز غفاری نژاد* (M.Sc)، شهره تقی زاده (M.Sc)
دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دانشکده توانبخشی

چکیده

مقدمه و هدف: علل مختلفی در ایجاد و تداوم کمر درد مزمن دخیل می‌باشند. در تحقیق حاضر ارتباط بین کمردرد مزمن با قابلیت انعطاف پذیری عضلات لگن و ران در مقایسه با گروه شاهد انجام گردیده و جنسیت نیز به عنوان عامل مؤثر بر قابلیت انعطاف پذیری مورد بررسی قرار گرفته است.

مواد و روش‌ها: این تحقیق روی ۱۶۰ نفر (۵۶ مورد و ۱۰۴ نفر شاهد) انجام گرفته که شامل ۸۱ مرد و ۷۹ زن با میانگین سنی ۳/۴۱ سال می‌باشند. داده‌ها به وسیله پرسشنامه و اندازه‌گیری قابلیت انعطاف پذیری ۱۵ عضله در هر دو سمت در ناحیه لگن و ران صورت گرفته و روش‌های آماری جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها شامل آزمون تی و لوینز بوده است.

یافته‌ها: نتایج نشان می‌دهند که با وجود بیشتر بودن انعطاف پذیری عضلات در گروه سالم، تن‌ها در عضلات راست‌کننده ستون فقرات، پیریفورمیس و مستقیم رانی این اختلاف معنی دار شده است. همچنین در مقایسه بین دو جنس، میزان انعطاف پذیری در مردان مبتلا به کمردرد کمتر از زنان مبتلا بوده است.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج این مطالعه، مشاهده گردید قابلیت انعطاف پذیری عضلات در افراد مبتلا به کمردرد مزمن کاهش می‌یابد. بنابراین، یکی از درمان‌های لازم در کمردرد مزمن بهبود قابلیت انعطاف پذیری عضلات ناحیه لگن و ران می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: کمردرد مزمن، قابلیت انعطاف پذیری عضلات

مقدمه

در جامعه کنونی کمردرد به یک معضل شایع تبدیل شده و با وجود درمان‌های متعدد، در بسیاری موارد میزان بهبودی نسبت به درمان ناچیز و کوتاه مدت است. دلایل ایجاد کمردرد در انسان بسیار متنوع می‌باشد و تعیین این عوامل می‌تواند تا حد زیادی در درمان مؤثر باشد [۱۴]. در این میان آسیب‌های مکانیکی شایعترین دلیل ایجاد کمردرد است و حدود ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به کمردرد مزمن از اینگونه آسیب‌ها رنج می‌برند [۸]. یکی از علل آسیب‌های مکانیکی تغییرات ناشی از طول عضلات در نواحی لگن و ران می‌باشد که می‌تواند بر قوس‌های ستون فقرات تأثیر گذاشته و مکانیک ستون

فقرات و مفاصل را بهم ریزد و نهایتاً منجر به کمردرد گردد [۲].

در این زمینه روزمف مشاهده نمود که با دادن تمرینات کششی به بیماران کمردردی، درد این بیماران به میزان قابل توجهی کاهش یافت [۱۳]. همچنین در مورد اثر کوتاهی عضله همسترینگ و تأثیر آن در اختلال حرکات ستون فقرات و لگن تحقیقات متعددی انجام گرفته است که نشان می‌دهد کوتاهی این عضله خودتواند عاملی جهت ایجاد کمردرد باشد [۱۱ و ۱۶ و ۱۲]. در تحقیقی دیگر توسط تامیلا، وی گزارش داد که انجام یک برنامه ورزشی به مدت ۱۲ هفته در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن باعث افزایش انعطاف پذیری عضلات

* نویسنده مسئول، تلفن: ۰۷۱۱-۳۰۰۰۴۹، فاکس: ۰۷۱۱-۳۰۰۰۴۰