

تأثیر چرخش لگنی نشسته بر توانایی فیزیکی زنان نخست‌زای مبتلا به کمردرد در سه ماهه‌ی سوم حاملگی

صدیقه کمالی^۱، الهام جعفری^۱، دکتر سعیده مظلوم‌زاده^۲

نویسنده‌ی مسئول: زنجان، دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دانشکده‌ی پرستاری و مامایی kamalysg@yahoo.com

دریافت: ۸۷/۱۱/۱۹ پذیرش: ۸۸/۵/۱۷

چکیده

زمینه و هدف: کمردرد یکی از شایع‌ترین شکایات زنان باردار است که منجر به ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره، اشتغال و اختلال خواب در ایشان می‌شود. مطالعه‌ی حاضر به منظور تعیین تأثیر چرخش لگنی نشسته بر ناتوانی فیزیکی زنان نخست‌زای مبتلا به کمردرد در سه ماهه‌ی سوم بارداری انجام شده است.

روش بررسی: این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۶۰ زن نخست‌زای مراجعه‌کننده جهت مراقبت‌های پری‌ناتال به سه درمانگاه بهداشتی درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی زنجان انجام شد. ابتدا ۶۰ زن نخست‌زای به طور آسان انتخاب و سپس به طور تصادفی در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. گروه آزمون به مدت ۸ هفته در طول سه ماهه سوم حاملگی چرخش لگنی نشسته را انجام دادند. جمع‌آوری اطلاعات از طریق مصاحبه و با استفاده از مقیاس VAS و Disability Rating Index (DRI) در روزهای ۰ و ۵۶ (قبل و بعد از مداخله) انجام شد.

یافته‌ها: تفاوت آماری معنی‌داری از نظر سن، شغل، تحصیلات، شاخص توده‌ی بدنی و شدت ناتوانی فیزیکی بین دو گروه قبل از مداخله دیده نشد. شدت ناتوانی فیزیکی در گروه آزمون بعد از مداخله به طور معنی‌داری کاهش یافته بود ($P < 0/0001$)، در حالی‌که در گروه شاهد شدت ناتوانی فیزیکی با پیشرفت بارداری افزایش یافته بود ($P < 0/0001$). همچنین در گروه آزمون انجام چرخش لگنی نشسته باعث کاهش شدت کمردرد در مقایسه با قبل از مداخله و گروه شاهد شده بود ($P < 0/0001$).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد استفاده از تمرینات ورزشی از جمله، چرخش لگنی نشسته در زنان بارداری که از کمردرد و ناتوانی ناشی از آن رنج می‌برند و در عین حال مایل به استفاده از درمان‌های تهاجمی و داروهای شیمیایی تسکین‌دهنده نیستند، اقدام موثری می‌باشد.

واژگان کلیدی: کمردرد، حاملگی، ورزش، چرخش لگنی نشسته

مقدمه

در دوران بارداری است که ۳۰ تا ۹۰ درصد زنان باردار را درگیر می‌کند (۳ و ۲). تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۰ تا ۷۴

۲۱ درصد از مردان و ۲۷ درصد از زنان شهرنشین ایرانی از کمردرد رنج می‌برند (۱). کمردرد یک مشکل بالینی شایع

۱- کارشناس ارشد مامایی، دانشگاه علوم پزشکی زنجان

۲- متخصص اپیدمیولوژی، استادیار دانشگاه علوم پزشکی زنجان