

## تأثیر حرکت درمانی در آب بر کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی مفاصل بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئيد

شهلا محمدزاده<sup>۱</sup>، فریده شجاعی<sup>۲</sup>، حجت زراعتی<sup>۳</sup>، شاداب ماهیدشتی‌زاد<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> مربی، دانشکده پرستاری-مامائی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران

<sup>۲</sup> استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران

<sup>۳</sup> استادیار، گروه آمار زیستی، دانشگاه تهران

<sup>۴</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده پرستاری-مامائی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد پزشکی تهران

### چکیده

**سابقه و هدف:** مطالعات پیشین، اثرات مثبت ورزش در خشکی را در کاهش درد و افزایش دامنه حرکتی مفاصل بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئيد نشان داده است. در این راستا، تحقیق حاضر با هدف بررسی میزان تأثیر ورزش در آب بر کاهش شدت درد و افزایش دامنه حرکتی مفاصل زنان مبتلا به آرتريت روماتوئيد صورت گرفت.

**روش بررسی:** در این کارآزمائی بالینی، ۳۲ بیمار زن با تشخیص آرتريت روماتوئيد به روش غیراحتمالی مبتنی بر هدف انتخاب و به دو گروه ۱۶ نفره مورد و شاهد تقسیم شدند. در ابتدا از هر دو گروه اطلاعات دموگرافیک جمع‌آوری و سؤالاتی درباره سابقه و وضعیت بیماری پرسیده و شدت درد و میزان دامنه حرکتی آنها اندازه‌گیری شد. سپس گروه مورد برای انجام هیدروتراپی به استخر محل پروژه دعوت شدند. پس از ۶ هفته ارزیابی مجدد با همان روش مرحله اول انجام گرفت.

**یافته‌ها:** میانگین شدت درد در دو گروه مورد و شاهد کاهش یافته بود (به ترتیب  $P=0/007$  و  $P=0/03$ )، اما شدت درد در گروه مورد پس از انجام هیدروتراپی نسبت به گروه شاهد کاهش بیشتری داشت. دامنه حرکتی مفاصل نیز پس از هیدروتراپی در گروه مورد، در تمامی مفاصل و حرکات مورد بررسی افزایش یافته بود و اختلاف آن نسبت به گروه شاهد معنی‌دار بود ( $p < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** مطالعه حاضر نشان داد که ورزش در آب یا هیدروتراپی می‌تواند شدت درد را در بیماران مبتلا به آرتريت روماتوئيد کاهش داده و دامنه حرکتی مفاصل را افزایش دهد.

**واژگان کلیدی:** حرکت درمانی در آب (هیدروتراپی)، درد، دامنه حرکتی، آرتريت روماتوئيد.

### مقدمه

بیماری حدود ۳-۱ درصد جمعیت ایالات متحده آمریکا را مبتلا کرده است (۱).

عوارض جسمانی حاصل از این بیماری متعدد بوده و از اصلی‌ترین آنها می‌توان درد مزمن، اختلال در تحرک فیزیکی، دفرمیتی و خستگی را نام برد. علاوه بر عوارض جسمانی، مشکلات روانی و عاطفی مانند تغییر در ایفای نقش، اختلال در تصویر ذهنی فرد از خود و مختل شدن حس اعتماد به نفس بیمار نیز از مشکلاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد (۲). چنین عوارضی به لحاظ اقتصادی و اجتماعی نیز دارای اهمیت است، چنانکه در همان سال‌های ابتدای ابتلا، تغییراتی

بیماری آرتريت روماتوئيد بیماری سیستمیک و مزمنی است که عمدتاً مفاصل دی‌آرتروئیدی و بافت نرم اطراف آن را درگیر ساخته و بیشترین علل التهاب مفاصل و تغییر شکل آنها را به خود اختصاص داده است (۱ و ۲). آمارها نشان می‌دهد که این