

# تأثیر ماساژ به روش استروک سطحی پشت بر اضطراب سالمندان

\*محمد رضا یگانه خواه<sup>۱</sup>، دکتر فرحناز محمدی شاهبلاغی<sup>۲</sup>، دکتر حمید رضا خانکه<sup>۳</sup>، دکتر مهدی رهگذر<sup>۴</sup>

## چکیده

**هدف:** اضطراب در زندگی امروزی، به خصوص در سالمندان که قدرت تطابق و سازگاری کمتری دارند، می‌تواند باعث عوارض وخیم و جبران ناپذیری در ابعاد سلامت آنان شود. این مطالعه با هدف کاهش میزان اضطراب آشکار این افراد با استفاده از تکنیک ماساژ استروک سطحی پشت «اس.اس.بی.ام» در سالمندان انجام شد.

**روش بررسی:** این مطالعه به روش نیمه تجربی در مرکز سالمندان کهریزک تهران در سال ۱۳۸۵ انجام شد. ۱۰۲ نفر سالمند بر اساس معیارهای ورودی انتخاب و با روش بلوک‌های تبدیل شده تصادفی به دو گروه مساوی مداخله و کنترل تخصیص داده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها در این پژوهش شامل فرم مشخصات دموگرافیک و پرسشنامه اضطراب آشکار اسپیل برگر بود. در گروه مداخله ماساژ «اس.اس.بی.ام» به مدت ۵ روز متوالی، روزی ۵ دقیقه بین ساعات ۷-۳ بعد از ظهر اجرا گردید. میزان اضطراب آشکار هر دو گروه قبل و بعد از مداخله مورد ارزیابی قرار گرفت. از آزمون‌های کای اسکور، من ویتنی، تی مستقل، کولموگروف - اسمیرنوف و تی زوجی جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات استفاده شد.

**یافته‌ها:** میانگین اضطراب آشکار دو گروه مداخله و کنترل قبل از شروع ماساژ «اس.اس.بی.ام» اختلاف معناداری نداشت ( $P > 0/05$ )، در حالی که بعد از ماساژ «اس.اس.بی.ام» اختلاف معناداری بین دو گروه مشاهده شد ( $P < 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج مطالعه می‌توان چنین اظهار نمود که با بکارگیری روش ماساژ «اس.اس.بی.ام» امکان کاهش اضطراب و عوارض ناشی از آن در سالمندان وجود دارد.

**کلیدواژه‌ها:** اضطراب / سالمندی / ماساژ استروک سطحی پشت

- ۱- کارشناس ارشد بهداشت جامعه
- ۲- دکترای پرستاری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۳- دکترای پرستاری، استاد یار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
- ۴- دکترای آمار زیستی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۳/۲۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۶/۸/۲۰

\* آدرس نویسنده مسئول:

قم، دانشگاه علوم پزشکی قم، بیمارستان کامکار، بخش مراقبتهای ویژه  
تلفن: ۰۲۵۱-۷۷۲۲۲۴۳

\*E-mail: yeganeh3603@yahoo.com

این پژوهش تحت حمایت مالی و علمی مرکز تحقیقات سالمندی وابسته به دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی انجام شده است.