

## بررسی ارتباط درد نواحی پشت و کتف ها با وضعیت انحنایها و قدرت عضلات ستون فقرات

علی غنجال

### چکیده

**هدف:** درد ناحیه پشت یکی از بیماریهای شایع در جوامع مختلف است که عوامل گوناگونی مانند، سن، جنس، وزن تنه، قد، شغل، وضعیت فعالیت روزانه بر آن تاثیر دارند. چون تغییرات زاویه قوس ناحیه پشت و قدرت عضلات نگهدارنده آن می تواند سبب ایجاد استرس و درد در ستون فقرات پشتی و کتف ها شوند. هدف این مقاله بررسی ارتباط درد نواحی پشت و کتف ها با وضعیت انحنایها و قدرت عضلات ستون فقرات آن نواحی در گروههای مورد بررسی است.

**روش بررسی:** مطالعه حاضر، مطالعه ای تحلیلی مقطعی است که طی یک سال در ۳ مرکز درمانی فیزیوتراپی شهر تهران از طریق نمونه گیری سرشماری بر روی کلیه مراجعه کنندگان به آن مراکز (۱۵۶۰ نفر) انجام گرفته است. افرادی که با شکایت در نواحی پشت و کتف ها مراجعه کرده بودند بعنوان گروه مورد (۵۰۹ نفر) و افرادی که برای سایر درمانها مراجعه کرده و شکایتی از نواحی پشت و کتف ها نداشتند و از نظر سن، قد، و وزن مشابه گروه مورد بودند بعنوان شاهد (۹۵۱ نفر) در نظر گرفته شدند. برای گردآوری اطلاعات از وسائلی مانند خط کش قابل انعطاف، شیب سنج، شاقول، مقایسه قرینگی شانه ها، انجام تست عضلات نواحی پشت و کتف ها، و پرسشنامه ای ۱۰ سوالی استفاده شد. اطلاعات بعد از بدست آمدن دسته بندی شده و از طریق روشهای آمار تحلیلی، مورد آنالیز قرار گرفت.

**یافته ها:** از ۱۵۶۰ فرد مورد بررسی، میزان ۶۸/۸٪ (۱۰۷۳) را زنان و ۳۱/۲٪ (۴۸۷) را مردان تشکیل می دادند. فاکتورهای سن، قد، و وزن در گروههای مورد بررسی تفاوت آماری معنی داری را نشان ندادند ( $P < 0.05$ ). اما فاکتورهای قوس ناحیه پشتی (افزایش از حد طبیعی) با ( $P=0.03$ )، اسکولیوز ( $P=0.04$ )، افتادگی شانه و کتف ها ( $P=0.04$ )، برنامه ورزشی منظم ( $P=0.05$ )، و قدرت عضلات پاراورتبرال و کتف و شانه ها ( $P=0.03$ )، تفاوت معنی داری داشتند. از نظر فراوانی، گروههای مورد و شاهد بترتیب ۸۶/۹٪ و ۸/۹٪ قوس ناحیه پشتی، ۲۱/۲٪ و ۳/۴٪ اسکولیوز، ۳۴/۳٪ و ۹/۶٪ افتادگی شانه و ۲۳/۷٪ و ۵/۱۲٪ نیز انحراف طرفی کتف ها را داشتند.

**نتیجه گیری:** بین درد نواحی پشت و کتف ها با وضعیت انحنایها و قدرت عضلات ستون فقرات ارتباط معنی داری وجود دارد. برای جلوگیری از ایجاد این وضعیتهای انجام آموزشهای عمومی و اقدامات خود مراقبتی (مخصوصاً برای خانمها و افراد جوان) ضروری بنظر می رسد.

**واژه های کلیدی:** درد ستون فقرات پشتی و کتف ها، انحنایهای ستون فقرات، قدرت عضلات ستون فقرات، افتادگی شانه.