

بررسی میزان رضایت مندی از تمرینات ثباتی در بیماران مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن غیر اختصاصی

دکتر نورالدین کریمی*، کامران عزتی**، دکتر مهدی رهگذر***، محسن زروار****، کیمیا اسماعیلی*****
آیلین طلیم خانی*****

دریافت: ۸۸/۴/۱، پذیرش: ۸۸/۷/۲۹

چکیده:

مقدمه و هدف: مطالعات اندکی درباره درک و رضایت مندی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن بعد از انجام تمرینات ثباتی و یا درک کلی آنها از برنامه‌ی درمانی انجام شده، صورت گرفته است. هدف از این مطالعه تعیین میزان رضایت مندی از تمرینات ثباتی در بیماران مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن غیر اختصاصی می باشد.

روش کار: این مطالعه از نوع روش شناختی کیفی روی ۴۳ بیمار مذکر انجام شد که در یک مطالعه کار آزمائی بالینی تصادفی شده به منظور بررسی اثرات برنامه تمرینات ثباتی تحت نظر به مدت ۸ هفته شرکت کرده بودند. ابتدا یک مطالعه متدولوژیک به منظور تعیین پرسشنامه رضایتمندی و بررسی اعتبار محتوایی و تکرار پذیری در دفعات آزمون آن صورت گرفت و در پایان مطالعه کار آزمائی بالینی یک نمونه از پرسشنامه در اختیار آنان قرار داده شد. نتایج بدست آمده با استفاده از آزمونهای آماری توصیفی استنباطی و تی زوجی تجزیه و تحلیل شدند.

نتایج: توزیع متغیرهای دموگرافیکی نرمال بود ($p > 0.43$) در ۵۳/۵ درصد از بیماران شغل کم تحرک و ۵۸/۱ درصد از آنان سابقه فعالیت ورزشی داشتند. محل درد ۴۶/۵ درصد از بیماران وسط کمر و وسعت درد ۶۵/۲ درصد آنان تنها در ناحیه کمر بود. درد بیماران به دنبال انجام تمرینات ثباتی کاهش معنی داری را نشان داد ($p < 0.001$) در حالیکه توانائی عملکردی در قالب نمرات مقیاس اوسوستری و کیوبک بیانگر افزایش معنی داری بود ($p < 0.002$). میانگین و انحراف معیار نمره کلی به دست آمده از پرسشنامه رضایت مندی 16 ± 0.7 بود.

نتیجه نهائی: انجام تمرینات ثباتی باعث رضایت مندی بیماران مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن می گردد که این امر ممکن است مربوط به کاهش درد و افزایش عملکرد این بیماران به دنبال انجام تمرینات ثباتی باشد.

کلید واژه ها: تمرین درمانی / رضایت مندی / عملکرد / کمردرد

مقدمه:

تاکنون روش‌های درمانی متعددی برای درمان بیماران مبتلا به کمردرد مزمن مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است. این روش‌ها عبارتند از: استفاده از داروهای ضد درد و ضد التهاب، داروهای شل کننده عضلات و بنزودیازپین‌ها، داروهای ضد افسردگی، تزریق اپیدورال، تمرین درمانی،

کمردرد یک بیماری فراگیر است. در سال ۱۹۹۳ شیوع کمردرد در انگلستان شش و نیم میلیون نفر و هزینه درمانی سالانه آن حدود ۴۸۰ میلیون دلار بود. با وجود این به نظر می رسد شیوع آن باز هم در حال افزایش باشد (۱،۲).

* استادیار گروه فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی (karimi@uswr.ac.ir)

** کارشناس ارشد فیزیوتراپی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

*** استادیار گروه آمار حیاتی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

**** کارشناس ارشد تربیت بدنی

***** کارشناس فیزیوتراپی