



بررسی اثر یک دوره ماساژدرمانی بر شدت درد، کیفیت خواب و کیفیت زندگی مردان PTSD 40-60 سال

رضا اسدی^{1*}، غلامعلی قاسمی²

1. کارشناس ارشد تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارسگان، اصفهان، ایران (*نویسنده مسئول).

2. دکتری تخصصی تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان
*Email: (r.asadi206@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر یک دوره ماساژدرمانی بر شدت درد، کیفیت خواب و کیفیت زندگی مردان PTSD 40-60 سال انجام شد.

روش کار: 34 مرد بین دامن سنی 40 تا 60 سال مبتلا به PTSD به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب، که به صورت تصادفی به دو گروه کنترل (20 نفر با میانگین سن $50/95 \pm 4/70$ سال، قد $172/15 \pm 4/04$ سانتی متر و وزن $75/15 \pm 7/12$ کیلوگرم) و تجربی (14 نفر با میانگین سن $51/57 \pm 4/71$ سال، قد $171/43 \pm 4/53$ سانتی متر و وزن $76/14 \pm 5/55$) تقسیم شدند. قبل و بعد از دوره ماساژ متغیرهای درد، کیفیت زندگی کیفیت خواب آزمودنی ها به ترتیب توسط مقیاس بصری درد، پرسشنامه کیفیت زندگی SF-36 و پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ اندازه گیری شد. آزمودنی های گروه تجربی به مدت 6 هفته ماساژ روسی را دریافت کردند و در مدت مشابه آزمودنی های گروه کنترل فعالیت های روزمره خود را پیگیری نمودند. جهت تحلیل استنباطی داده ها از روش آماری تحلیل واریانس برای داده های تکراری استفاده شد ($P=0/05$).

یافته ها: نتایج کلی تحقیق حاضر نشان داد که برنامه درمانی در بهبود سریعتر کیفیت زندگی ($p < 0/01$)، کیفیت خواب ($p = 0/001$) و درد ($p = 0/01$) آنها نقش مهمی داشت.

نتیجه گیری: بر اساس نتایج پژوهش به نظر می رسد درمانگران با استفاده از روش ماساژ درمانی در کنار سایر درمان های تخصصی بتوانند در بهبود سلامت مردان PTSD اثرگذار باشند.

کلیدواژه ها: اختلال استرس پس از سانحه، کیفیت زندگی، درد، ماساژ