



## بررسی تاثیر یک دوره برنامه تمرینی ناحیه مرکزی بر شدت درد و کیفیت زندگی مردان پس از جراحی فتق دیسک کمر

فاطمه رضایی سورشجانی\*<sup>1</sup>، دکتر محمد سالکی<sup>2</sup>

1. کارشناس ارشد تربیت بدنی (گرایش آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی)، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوراسگان، اصفهان، ایران (\*نویسنده مسئول).
2. متخصص طب ورزشی، کلینیک پزشکی ورزشی مرکز آموزشی درمانی الزهرا، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

\*Email: (manotoaseb@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

**زمینه و هدف:** پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره 6 هفته ای تمرینات منتخب ناحیه مرکزی بر شدت درد و کیفیت زندگی مردان پس از جراحی فتق دیسک کمر می پردازد.

**روش کار:** آزمودنی های این تحقیق شامل 30 نفر از مردان با جراحی فتق ناحیه کمری شهر اصفهان بین سنین 40-60 سال بود که به صورت غیر تصادفی هدف دار انتخاب شده و به دو گروه کنترل (سن: 17/07 سال، قد: 1/74 متر، وزن: 72/46 کیلو گرم و شاخص توده بدنی: 23/88) و تمرینی (سن: 17/27 سال، قد: 1/72 متر، وزن: 71/53 کیلو گرم و شاخص توده بدنی: 24/01) تقسیم شدند. برای جمع آوری اطلاعات دموگرافیک و اطلاعات در مورد سابقه آسیب از پرسشنامه و همچنین برای ارزیابی میزان درد آزمودنی ها از پرسش نامه اندازه گیری شدت بصری درد استفاده شد. کیفیت زندگی آزمودنی ها قبل و بعد از تمرین با استفاده از پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی - فرم کوتاه ارزیابی شد. از آزمون های یو من ویتنی و ویلکاکسون برای مقایسه تفاوت میانگین ها استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین میزان درد ناحیه کمری ( $p < 0/001$ ) و نیز نمره کلی کیفیت زندگی ( $p < 0/001$ ) دو گروه وجود دارد.

**نتیجه گیری:** نتایج کلی این تحقیق نشان داد که انجام تمرینات ثبات ناحیه مرکزی در کنار درمان های رایج برای افراد با جراحی این مشکل موجب کاهش معنی داری در میزان درد و افزایش معنی دار کیفیت زندگی می شود.

**کلیدواژه ها:** ثبات مرکزی، فتق دیسک، درد، کیفیت زندگی