



مروری نظام مند بر مقایسه تاثیر ورزش های آبی و خشکی بر نشانگان درد بیماران مبتلا به کمردرد مزمن

فاطمه شرف الدین شیرازی^۱، دکتر وحید ساعتچیان^۲، زهرا اردلان^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد حرکت اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران
(نویسنده مسئول).

۲- استادیار، مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد حرکت اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد.

چکیده

مقدمه و اهداف: کمردرد مزمن یکی از عمده ترین بیماریهای ستون فقرات است که از متداولترین و پرهزینه ترین مشکلات اسکلتی و عضلانی در جامعه امروز بشمار می رود. شیوه های متعددی برای درمان کمردرد وجود دارد ولی دستیابی به شیوه درمانی با نتایج مناسب تر و ساده تر و بدون عارضه برای این بیماران امری ضروری است. لذا هدف از این مطالعه بررسی و مقایسه تاثیر ورزش های آبی و خشکی بر نشانگان درد بیماران مبتلا به کمردرد مزمن می باشد.

روش ها: با استفاده از واژه های کلیدی (Aquatic Exercis - land Exercis - chronic Low back pain) از طریق بانک های اطلاعاتی (ISC، Google scholar، sid، Science direct) به جستجوی مقالات پرداخته شده. **یافته ها:** در جستجوی اولیه ۶۱ مقاله یافت شد، در بررسی اولیه ۸ مقاله تکراری حذف گردید. در غربالگری مرحله دوم موضوعات، خلاصه مقالات و کلید واژه ها بررسی شدند و ۱۱ مقاله غیر مرتبط با موضوع مورد نظر از محدوده بررسی خارج شد و در نهایت بر اساس اصول استاندارد و عنوان مقالات مدنظر بر اساس عنوان پژوهش حاضر کار با ۲۸ مقاله انجام گردید. نتایج مطالعات نشان داد دوشیوه ورزش در آب و خشکی کاهش میابد.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش نشان داد که هر چند هر دو شیوه درمانی باعث کاهش شدت درد بیماران مبتلا به کمردرد مزمن می شود ولی ورزش در آب بر کاهش درد کمردرد در مقایسه با تمرینات زمینی موثر است و همچنین خطرات کم برای توان بخشی افراد مبتلا به کمردرد و کاهش درد، این بسیار مورد توجه قرار گرفته است و همچنین پایداری بیماران برای درمان با اب بسیار بالاتر نسبت به درمان در خشکی است.

کلید واژه ها: ورزش در آب، ورزش در خشکی، کمردرد مزمن، حرکت درمانی، اب درمانی