



مروری نظام مند بر تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش کمر درد دوران بارداری

وجیهه قوی پنجه^۱، وحید ساعتچیان^۲

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

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

چکیده

هدف: با توجه به ازدیاد ناهنجاری کمر درد در دوران بارداری و تاثیرات منفی اتی ان بر پوسچر بانوان و همچنین شکایت زنان باردار از دوران بارداری به علت افزایش وزن و لوردوز کمری درصدد برآمدیم مروری بر تحقیقات پیشین برای ارزیابی کمر درد و تمریناتی که باعث پیشگیری و بهبود آن و زایمانی آسان شده را انجام دهیم و نیز زنان باردار بتوانند در آینده از این روش ها و تمرینات برای کاهش و درمان کمر درد که از افزایش وزن در بارداری حاصل می شود را استفاده کنند.

مواد و روش ها: با استفاده از واژه های کلیدی (pregnancy , low back pain , exercise,) از طریق بانک های اطلاعاتی , Mum, Zums, Sid, Pubmed , Google scholar , به جستجوی مقالات لاتین و نیز از بانک اطلاعاتی گنج هم کمی به جستجوی مقالات فارسی پرداخته شد . پروتکل انتخاب مقالات براساس راهنمای دانشگاه یورک انجام گرفت .

یافته ها: در جستجوی اولیه و مرحله شناسایی ۲۰۴ مقاله فارسی و ۶۰۶ مقاله لاتین در ارتباط با ورزش در بارداری یافت شد . در مرحله بازبینی تعداد مقالات لاتین به ۴۲۱ و تعداد مقالات فارسی به ۴۱ رسید که از این تعداد در مرحله گزینش تعداد مقالات فارسی به ۱۵ تا و مقالات لاتین ۲۱۲ مقاله حذف و ۱۰۸ مقاله مرتبط بودند . در اخر در مرحله نهایی تعداد مقالات استفاده شده فارسی ۱۰ تا و مقالات لاتین به ۱۰ رسید .

نتیجه گیری: با بررسی یافته های تحقیقات پیشین ، پژوهش حاضر توانست به یک جمع بندی مناسب و یکپارچه در رابطه با تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش کمر درد زنان باردار دست یابد و نیاز این قشر آسیب پذیر به تمرینات واحد را تا حدودی برطرف کند . بررسی نتایج ها حاکی از آن بود که تمرینات ورزشی مناسب دوران بارداری موجب کاهش درد کمر و ناتوانی زنان باردار و تقویت عضلات کف لگن شده و و تاثیر بسزایی در عملکرد فعالیت روزانه داشته است . باین وجود نتایج نیز نشان دادند که تمرینات دوران بارداری بر لوردوز تاثیر بسزایی نداشته و در زنان باردار غیر ورزشکار باعث تاخیر کمر درد شده و کاهشی دیده نشده .

واژه های کلیدی : بارداری ، کمر درد ، تمرینات ورزشی، لوردوز