

تأثیر ورزش در آب بر شدت درد و ناتوانی در زنان

باردار مبتلا به کمردرد: یک کارآزمایی بالینی

معصومه رضایی نیارکی^۱، دکتر حمیده پاک‌نیت^۲، مریم مافی^۳، فاطمه

رنجکش^{۴*}

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.
۲. استادیار گروه زنان و مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.
۳. کارشناس ارشد آمار زیستی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.
۴. مربی گروه مامایی، مرکز تحقیقات رشد کودکان، پژوهشکده پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۵/۰۵

خلاصه

مقدمه: کمردرد، یکی از مشکلات شایع و پرهزینه دوران حاملگی است. ورزش یکی از راهبردهای درمانی است، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر ورزش در آب بر بهبود درد و ناتوانی زنان باردار مبتلا به کمردرد انجام شد.

روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی- تصادفی در سال ۱۳۹۸ بر روی ۵۴ زن باردار مراجعه‌کننده به مراکز سلامت شهر قزوین و مبتلا به کمردرد انجام شد. نمونه‌ها با استفاده از تخصیص تصادفی بلوکی به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شد. گروه مداخله در ۲۴ جلسه کلاس ورزش در آب از هفته ۲۰-۳۴ بارداری شرکت کردند. گروه کنترل مراقبت‌های استاندارد دوران بارداری را دریافت کردند. پرسشنامه ناتوانی رولند موریس و آنالوگ بصری درد قبل، ۴ و ۸ هفته بعد از مداخله در دو گروه تکمیل شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS (نسخه ۲۴) و آزمون‌های یو من‌ویتنی و فریدمن انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنی‌دار در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: ورزش در آب تأثیر معناداری بر میانگین نمره شدت درد ($۸/۱۴ \pm ۱/۷۶$ ، $۱/۴۴ \pm ۱/۴۲$) و میزان ناتوانی کمردرد ($۲/۴۵ \pm ۲/۴۴$ ، $۲/۹۸ \pm ۱/۷۲$) در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل بعد از ۸ هفته مداخله داشت ($p < ۰/۰۱$).

نتیجه‌گیری: ورزش در آب در دوران بارداری می‌تواند شدت درد و ناتوانی در زنان مبتلا به کمردرد را بهبود بخشد و به‌عنوان یک روش غیردارویی برای زنان باردار کم‌خطر مبتلا به کمردرد توصیه می‌شود.

کلمات کلیدی: بارداری، کمردرد، ورزش در آب

* نویسنده مسئول مکاتبات: فاطمه رنجکش؛ دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران. تلفن: ۰۲۸-۳۳۲۳۲۶۸؛ پست الکترونیک: fatemehranjkesh@yahoo.com

مقدمه

بارداری یک فرآیند فیزیولوژیک منحصر به فرد در زندگی زنان می‌باشد که با تغییرات عمده در زندگی آنها مشخص می‌شود (۱). تغییرات آناتومیک بدن مادر در مدت حاملگی، سیستم عضلانی اسکلتی مادر را به چالش می‌طلبد (۲). این تغییرات می‌تواند موجب دردهای اسکلتی شامل درد کمر بند لگنی و درد پایین کمر و دردهای عضلانی شامل درد دیواره شکم، درد و گرفتگی پا، درد قسمت فوقانی و میانی- خارجی ران و سندرم تونل کارپال^۱ گردد که از مشکلات شایع دوران بارداری می‌باشند (۳). درد لگنی و کمردرد معمولاً از حدود ۱۸ هفته بارداری شروع می‌شود و حداکثر شدت آن بین ۳۶-۲۴ هفته می‌باشد (۴، ۵). در مطالعات متعدد میزان درد لگنی را ۶۵-۱۰٪ و شیوع کمردرد را بین ۸۰-۵۰٪ گزارش کرده‌اند (۶-۸).

علت افزایش شیوع کمردرد در دوران بارداری را می‌توان به تغییرات فیزیولوژیک بدن در بارداری نسبت داد که شامل افزایش وزن دوران بارداری، کشش عضلات شکم و تغییرات هورمونی و دیگر عوامل می‌باشد (۵، ۷، ۸). ۸۰٪ زنان باردار مبتلا به کمردرد معتقد بودند که درد روی کیفیت زندگی و فعالیت‌های روزانه آنها مانند نشستن، راه رفتن، فعالیت‌های معمول خانه‌داری، بچه‌داری و وظایف شغلی آنها تأثیر گذاشته است و ۱۰٪ زنان اظهار داشتند که کمردرد باعث از کار افتادگی آنان شده است (۸، ۹). بارداری معمولاً باعث کاهش فعالیت فیزیکی می‌شود. خصوصاً زنانی که دچار کمردرد هستند، کمتر ورزش می‌کنند (۱۰). با وجود اینکه کاهش فعالیت فیزیکی منجر به کمردرد می‌شود، از سوی دیگر کمردرد هم می‌تواند باعث محدود شدن فعالیت فیزیکی فرد شده و به این ترتیب کمردرد را تشدید کند (۱۱).

ورزش درمانی، یکی از مهم‌ترین راهبردهای درمان است. بارداری زمان مناسبی است تا زنان باردار بتوانند شیوه زندگی خود را برای حفاظت از جنین و بهبود سطح سلامت خود تغییر دهند (۱۲). شواهد نشان می‌دهد که ورزش خفیف تا متوسط در دوران بارداری برای مادر و جنین مفید می‌باشد و موجب کاهش شدت کمردرد،

بهبود کارکرد قلبی - عروقی و مانع از افزایش وزن بیش از حد مادر و جنین و کنترل دیابت بارداری می‌شود (۱۳-۱۵). ورزش به‌عنوان پیشگیری ثانویه در کمردرد دوران بارداری مطرح می‌باشد (۱۶، ۱۷). مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که ورزش منظم در بارداری بر روی شدت کمردرد تأثیر می‌گذارد و آن را کاهش می‌دهد و از طولانی شدن کمردرد و دردهای پس از زایمان جلوگیری می‌کند (۵، ۹، ۱۳). مطالعات نشان دادند که ورزش در آب بیش از ورزش در خشکی کمردرد زنان را کاهش می‌دهد و وقتی ورزش در آب انجام می‌شود، وزن بدن کاهش می‌یابد و حرکت راحت‌تر انجام می‌شود (۱۸). ورزش ایروبیکی در آب شروع مناسبی است و مزیت‌های فیزیولوژیک فوق‌العاده‌ای برای زنان باردار دارد (۸). از مزایای ورزش در آب می‌توان به کاهش اثر بر مفاصل، کاهش کمردرد، کاهش فشار شریانی، کاهش احتمال سقط جنین، ادم کمتر، افزایش دیورز^۲ و کنترل دمای بدن اشاره کرد (۱۹).

با توجه به نتایج مطالعات مختلف، اهمیت ورزش به‌خصوص ورزش در آب در دوران بارداری و پیامدهای مطلوب آن بارز است، اما هنوز هم پذیرش انجام ورزش منظم در برنامه‌های مراقبتی، آموزشی و مشاوره‌ای هم برای مراقبین بهداشتی (پزشکان و ماماها) و هم برای خود مادران با چالش‌های فراوانی همراه است. همچنین انجام ورزش منظم و فعالیت بدنی در آب در طول بارداری در کشور ما بسیار کم‌رنگ و نیازمند مطالعات بیشتر در این زمینه می‌باشد. با توجه به اهمیت ورزش در دوران بارداری و توصیه کالج زنان و مامایی آمریکا برای تشویق و انجام ورزش منظم متوسط در همه بارداری‌های کم‌خطر، عدم تبیین جایگاه ورزش در دوران بارداری در ایران و همچنین استان قزوین و نظر به اهمیت و شیوع بالای کمردرد در بارداری، ضرورت انجام مطالعه‌ای در این خصوص احساس شد، لذا مطالعه حاضر با هدف تعیین تأثیر ورزش در آب بر بهبود درد و ناتوانی در زنان باردار مبتلا به کمردرد انجام شد.

² Diuresis

¹ Carpal tunnel syndrome