

## اثر یک دوره تمرینات باز توانی قلبی بر توان عملکردی بیماران قلبی

ملیکا دنیوی هدایت آباد<sup>1</sup>، حمید معرفتی<sup>2</sup>

1- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

2- دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

melikadonyaviii@gamil.com

### چکیده

بیماری قلبی از بیماری های شایع جامعه حاضر که مردم زیادی را درگیر کرده است. درمان های لازم بعد از این بیماری CABG ، PCI بوده است که اغلب بیماران بعد از این درمان شرایط و کیفیت زندگی خوبی را دنبال نمی کند یکی از مکمل های لازم برای این بیماران باز توانی قلبی است. بنابراین هدف مطالعه حاضر اثر یک دوره تمرینات هوازی است.

روش کار:

تعداد ۶ بیمار به ترتیب قد ۱۷۵ وزن ۷۰- قد ۱۷۹ وزن ۸۰- قد ۱۷۸ وزن ۱۰۰- قد ۱۸۰ وزن ۷۸- قد ۱۷۰ وزن ۷۵- قد ۱۸۰ وزن ۹۵؛ بحث ویژگی های آنتروپومتریک بر وضعیت سلامت بیماران و نداشتن موارد ممنوعه فعالیت برنامه تمرینی باز توانی قلبی با مدت دو ماه (۲۴ جلسه هر هفته ۳ جلسه) اعمال شد در پایان مجدا ویژگی های آنتروپومتریک و عملکردی بیماران سنجش شد که به کمک آنالیز آماری به روش T مستقل قبل و بعد باهم مقایسه گردید.

نتایج ویژگی های آنتروپومتریک وزن و BMI تغییر معناداری نداشتن اما از لحاظ عملکردی با توجه به میزان کار بر روی تردمیل و دوچرخه تغییرات قابل ملاحظه و معنی داری را نشان دادند.

| P     | بعد        | قبل       |               |
|-------|------------|-----------|---------------|
| ۰.۰۰۱ | ۷.۰۸±۳.۲   | ۳.۳۷±۱.۲  | تردمیل (Km/h) |
| ۰.۰۰۱ | ۸۷.۶۷±۱۹.۷ | ۲۹.۶۷±۱.۵ | دوچرخه (w)    |

نتیجه گیری با توجه به اختلاف عملکردی بیماران و شرایط کیفیت زندگی آنان به نظر میرسد پرسه باز توانی قلبی برای برگشت به زندگی و فعالیت های روزانه ی بیماران بسیار ضروری و مفید باشد.

واژه های کلیدی: بیماری قلبی و عروقی، بای پس سرخرگ کرونری، آنژیوگرافی