



تاثیر تمرین هوازی بر مسافت پیاده روی در بیماران شریان محیطی

اسما کریمی^۱، دکتر حمید معرفتی^۲، دکتر رویا عسکری^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

۲. دانشیار فیزیولوژی ورزش، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

۳. استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران.

Email: aasmaa137311@gmail.com

مقدمه: بیماری شریان محیطی (PAD^۱)، یک بیماری شایع سیستم گردش خون است که در سراسر جهان، بیش از ۲۰۰ میلیون نفر از این بیماری رنج می‌برند. لنگش متناوب^۲ یک علامت شایعی است که به راحتی قابل تشخیص است و به درد عضلانی و یا ناراحتی، در درجه اول در عضلات ساق پا، منجر می‌شود، که حتی با فعالیت‌های کم و متوسط، مانند راه رفتن در فرد ایجاد درد می‌شود و گاهی با زیاد شدن درد، فرد با ۳۰۰ متر راه رفتن دیگر قادر به ادامه مسیر نخواهد بود و مجبور به ایستادن می‌شود. بنابراین در این مطالعه تلاش شده تا تاثیر تمرینات هوازی را بر مسافت پیاده روی و بهبود کیفیت زندگی بیماران شریان محیطی بررسی نماییم.

روش‌شناسی: ۲۴ بیمار شریان محیطی به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تمرین تقسیم شدند. جلسات تمرین که شامل جلسه‌های ۲۰-۶۰ دقیقه‌ای تمرینات هوازی بود، با توجه به آستانه تحمل و لنگش بیماران با شدت ۶۰-۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب شروع شد و به مرور زمان با توجه به میزان تحمل و پیشرفت بیمار بر شدت افزوده شد تا به ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب برسند. سعی بر همسان سازی بار تمرینات به کمک شاخص بورگ در دامنه ۱۰-۱۳ در ابتدای تمرینات و در انتها با توجه به شرایط بیماران در محدوده ۱۲-۱۶ رسید. مدت اجرای تمرینات ۸ هفته و سه جلسه در هفته انجام شد.

نتایج: در گروه تمرین هوازی مسافت پیاده روی بر حسب متر از $595 \pm 32 / 0.08$ در پیش آزمون، به $723 \pm 18 / 0.334$ در پس آزمون رسید که با توجه سطح معناداری $p > 0.05$ تغییر معناداری داشت. در گروه کنترل از $582 \pm 38 / 0.88$ در پیش آزمون به $587 \pm 43 / 0.798$ متر در پس آزمون رسید که تغییر معنی داری نشان نداد. همینطور نتایج افزایش معنی دار در گروه تمرینات هوازی نسبت به گروه کنترل نشان داد ($p > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه اکثر آزمودنی‌های پژوهش حاضر دچار لنگش بودند، و براساس یافته‌ها به نظر می‌رسد تمرینات هوازی باعث بهبود لنگش و در نهایت بهبود عملکرد و مسافت پیاده روی در این بیماران با اختلالات PAD شود.

واژه‌های کلیدی: تمرین هوازی، مسافت پیاده روی، بیماری شریان محیطی.

¹ Peripheral Arterial Disease

² Intermittent claudication (IC)