



تاثیر تمرین موضعی بر مسافت پیاده روی در بیماران شریان محیطی

اسما کریمی^۱، دکتر حمید معرفتی^۲، دکتر رویا عسکری^۳

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، یک بیماری شایع سیستم گردش خون است که در سراسر جهان، بیش از ۲۰۰ میلیون نفر از این بیماری رنج می‌برند. لنگش متناوب^۱ 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 مقاله تلاش شده تا تاثیر تمرینات موضعی را بر مسافت پیاده روی و بهبود کیفیت زندگی بیماران شریان محیطی بررسی نماییم.

روش‌شناسی: ۲۵ بیمار شریان محیطی به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و تمرین تقسیم شدند. گروه تمرین شامل یک پروتکل طراحی شده ویژه بیماران شریان های محیطی است که مبتنی بر منزل می باشد. بیماران ابتدا ارزیابی شده و تست اولیه از آنها گرفته شد و سپس تمریناتی که توسط بروشور به بیماران داده شده به طور کامل توسط فیزیولوژیست ورزشی خدمت بیماران توضیح داده شد. تمرینات شامل یکسری حرکات کششی و اکستنشن، فلکشن مفصلی است که در بیماری شریان محیطی بیشتر در معرض آسیب هستند، مثل: مچ پا ها، مچ دست، انگشتان دست و پاها و مفاصل بزرگتر. چهار جلسه تمرین ۴۵ دقیقه ای در هفته و به مدت دو ماه ادامه داشت. فرد می توانست تمرینات را صبح یا بعد از ظهر انجام دهد و هر هفته بر حجم تمرین افزوده می شد به این صورت که تعداد حرکات و زمان کشش ها هر هفته افزایش می یافت (تعداد حرکات حدود ۳ تا ۵ زمان هم ۵ ثانیه) و 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. در این مدت فیزیولوژیست ورزشی با بیماران به صورت تلفنی در تماس بود و روند انجام تمرینات را به صورت هفتگی بررسی می نمود.

نتایج: در گروه تمرین موضعی مسافت پیاده روی بر حسب متر از $576 \pm 34/455$ در پیش آزمون به $668/50 \pm 34/740$ در پس آزمون رسید که با توجه سطح معناداری $p > 0.05$ تغییر معناداری داشت. در گروه کنترل از $588/38 \pm 33/088$ در پیش آزمون به $587/43/798$ در پس آزمون رسید که با توجه به سطح معنی داری $p > 0.05$ تغییر معناداری نداشت. همینطور نتایج افزایش معنی دار در گروه تمرینات هوازی نسبت به گروه کنترل نشان داد ($p > 0.05$).

¹ Intermittent claudication (IC)



**1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences**

Hakim Sabzevari University

۲۴ آذر ۱۴۰۱

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری

همزمان با هفته پژوهش



بحث و نتیجه گیری: تمرینات موضعی با تاثیر بر افزایش گردش خون موضعی عضلات یک مفصل می تواند باعث بهبود گردش خون و بهبود در وضعیت پیاده روی بیماران شریان محیطی باشد.
واژه های کلیدی: تمرین موضعی، مسافت پیاده روی، بیماری شریان محیطی.