

چکیده

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثر برنامه تمرین یوگا ویژه بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز بر کیفیت زندگی و برخی عوامل بدنی زنان ۲۵ تا ۳۵ ساله بود. نمونه آماری این پژوهش شامل ۲۸ زن ۲۵-۳۵ ساله مبتلا به بیماری ام اس با درجه ۱ تا ۵ بود. پس از تشریح هدف، مراحل و انتظارات محقق، ابتدا آزمودنی ها به صورت تصادفی در دو گروه ۱۴ نفره کنترل و تجربی تقسیم شدند. سپس قد، وزن، میزان تعادل، قدرت دست راست و چپ، انعطاف پذیری آزمودنی های هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. پس از آن پرسش نامه MSQOL-54 توسط آزمودنی ها تکمیل شد. گروه تجربی ۲۰ هفته تمرینات یوگا ویژه ی بیماران MS را انجام دادند، اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله ای دریافت نکرد. کلیه اندازه گیری های ذکر شده پس از ۲۰ هفته برای هر دو گروه تکرار شد. برای بررسی طبیعی بودن داده ها از آزمون کلموگراف - اسمیرنوف و جهت بررسی اثر تمرین یوگا بر متغیرهای پژوهشی از اختلاف ها یا کواریانس با سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد.

یافته ها: یافته های پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش و پس آزمون شاخص سلامت روانی، تعادل، قدرت دست راست در گروه تجربی تفاوت معنی دار وجود دارد ($P \leq 0/05$). اما بین نمرات پیش و پس آزمون شاخص سلامت جسمانی، شاخص توده بدن و انعطاف پذیری در گروه کنترل و تجربی تفاوت معنی دار ایجاد نشد ($P \geq 0/05$). نتایج آزمون t مستقل نشان داد که اختلاف نمرات بین گروه ها در پیش و پس آزمون شاخص سلامت روانی، تعادل، قدرت دست راست و چپ تفاوت معنی داری وجود داشت ($P \leq 0/05$). همچنان نتایج آزمون t مستقل نشان داد که اختلاف نمرات بین گروه ها در پیش و پس آزمون شاخص سلامت جسمانی، شاخص توده بدن و انعطاف پذیری تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P \geq 0/05$).

نتایج: نتایج پژوهش نشان داد که برنامه تمرین یوگا ویژه بیماران MS در بهبود وضعیت روانی، تعادل و قدرت دست راست و چپ گروه تجربی اثرگذار بود، اما تغییرات مطلوب در میانگین نمرات سلامت جسمانی، شاخص توده بدن و انعطاف پذیری مشاهده نشد.

واژگان کلیدی: برنامه تمرین یوگا، مولتیپل اسکلروز، کیفیت زندگی، عوامل بدنی