

اثر برنامه تمرین یوگا ویژه بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز بر کیفیت زندگی و برخی عوامل بدنی زنان 25 تا 35 ساله

فرانک دستجردی *، 63،

1396-6-30

هدف: هدف این پژوهش تعیین اثر برنامه تمرین یوگا ویژه بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروز بر کیفیت زندگی و برخی عوامل بدنی زنان 25 تا 35 ساله بود. نمونه‌ی آماری این پژوهش شامل 28 زن 25-35 ساله مبتلا به بیماری ام اس با درجه 1 تا 5 بود. پس از تشریح هدف، مراحل و انتظارات محقق، ابتدا آزمودنی‌ها به صورت تصادفی در دو گروه 14 نفره کنترل و تجربی تقسیم شدند. سپس قد، وزن، میزان تعادل، قدرت دست راست و چپ، انعطاف پذیری آزمودنی‌های هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفت. پس از آن پرسش‌نامه MSQOL-54 توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. گروه تجربی 20 هفته تمرینات یوگا ویژه‌ی بیماران MS را انجام دادند، اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. کلیه اندازه‌گیری‌های ذکر شده پس از 20 هفته برای هر دو گروه تکرار شد. برای بررسی طبیعی بودن داده‌ها از آزمون کلموگراف - اسمیرنوف و جهت بررسی اثر تمرین یوگا بر متغیرهای پژوهشی از اختلاف‌ها یا کواریانس با سطح معنی داری $P < 05/0$ استفاده شد. یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد که بین نمرات پیش و پس از آزمون شاخص سلامت روانی، تعادل، قدرت دست راست در گروه تجربی تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P \leq 05/0$). اما بین نمرات پیش و پس از آزمون شاخص سلامت جسمانی، شاخص توده بدن و انعطاف پذیری در گروه کنترل و تجربی تفاوت معنی‌دار ایجاد نشد ($P \geq 05/0$). نتایج آزمون t مستقل نشان داد که اختلاف نمرات بین گروه‌ها در پیش و پس از آزمون شاخص سلامت روانی، تعادل، قدرت دست راست و چپ تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P \leq 05/0$). همچنان نتایج آزمون t مستقل نشان داد که اختلاف نمرات بین گروه‌ها در پیش و پس از آزمون شاخص سلامت جسمانی، شاخص توده بدن و انعطاف پذیری تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($P \geq 05/0$). 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.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان‌نامه‌ها](#)