

## بررسی تأثیر اجرای برنامه ورزش کششی بر کیفیت زندگی مبتلایان به ضایعات نخاعی

فریبا نصیری زیبا<sup>۱</sup>، محسن خوش محمدی<sup>۲</sup>، نعیمه سید فاطمی<sup>۳</sup>، حمید حقانی<sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> هیئت علمی، پرستاری داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی ایران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران  
<sup>۲</sup> فارغ التحصیل کارشناسی ارشد، پرستاری داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی ایران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> هیئت علمی، پرستاری داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی ایران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران  
<sup>۴</sup> هیئت علمی، پرستاری داخلی- جراحی، دانشکده پرستاری و مامایی ایران، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران، ایران

### چکیده

**عنوان:** بررسی تأثیر اجرای برنامه ورزش کششی بر کیفیت زندگی مبتلایان به ضایعات نخاعی زمینه و هدف: ضایعات نخاعی از جمله معضلات بهداشتی و درمانی جوامع انسانی محسوب می‌شود که مشکلات جسمی و روحی عدیده‌ای را برای فرد معلول و خانواده‌اش به وجود می‌آورد. معلولیت ناشی از ضایعات نخاعی توجهی ویژه را می‌طلبد چراکه پتانسیل ایجاد عوارض در سیستم‌های مختلف بدن را داراست و این عوارض اغلب وسیع بوده و به‌طور گسترده‌ای بر روی کیفیت زندگی افراد آسیب‌دیده از جنبه‌های مختلف تأثیر می‌گذارند. **روش بررسی:** این مطالعه یک کارآزمایی بالینی نیمه تجربی است. جامعه آماری آن کلیه بیماران ضایعات نخاعی مراجعه‌کننده به بیمارستان خاتم‌الانبیاء(ص) تهران می‌باشد. نمونه تحقیق شامل ۷۰ نفر بیماران ضایعات نخاعی این بیمارستان است که از طریق نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شد. نمونه‌ها به روش تصادفی زوج و فرد به دو گروه آزمون و کنترل (هر گروه ۳۵ نفر) تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه کیفیت زندگی SF-36 می‌باشد. قبل از اجرای طرح پرسشنامه‌ها توسط هر دو گروه تکمیل شد سپس تمرینات ورزشی کششی به بیماران گروه آزمون آموزش داده شد و بعد از ۱۲ جلسه مجدداً پرسشنامه‌ها توسط هر دو گروه تکمیل شد. روش تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS شماره ۲۲ انتخاب شد. **یافته‌ها:** نتایج پژوهش حاضر نشان داد میزان تأثیر اجرای برنامه‌ی ورزشی کششی برای گروه آزمون قبل و بعد از مداخله برای متغیرهای کیفیت زندگی شامل کارکرد جسمی ( $p=0/000$ )، اختلال نقش به خاطر سلامت جسمی ( $p=0/048$ )، اختلال نقش به خاطر سلامت هیجانی ( $p=0/000$ )، بهزیستی هیجانی ( $p=0/000$ )، کارکرد اجتماعی ( $p=0/000$ )، درد ( $p=0/000$ )، سلامت عمومی ( $p=0/000$ )، زیر مقیاس سلامت جسمی ( $p=0/000$ )، زیر مقیاس سلامت روانی ( $p=0/000$ ) و pre.sf36 ( $p=0/000$ ) تأثیر معنی داری داشته است. **نتیجه گیری:** یافته‌های این پژوهش نشان داد انجام فعالیت‌های ورزشی کششی بر میزان کیفیت زندگی بیماران ضایعات نخاعی موثر بوده و ارتباط معنی داری دارد. به منظور برنامه ریزی و سیاست گذاری موفق نظام سلامت در برابر پدیده بیماری، ارتقای سطح کیفیت زندگی در جامعه از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

**واژه‌های کلیدی:** بیماران ضایعات نخاعی، کیفیت زندگی، برنامه ورزش کششی

مطالعات تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

دوره ۵، شماره ۱، بهار ۱۳۹۹، صفحات ۳۷-۴۸