

## اثر هشت هفته تمرین هوازی بر عوامل التهابی و ضد التهابی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) با سطوح مختلف ناتوانی

فاطمه سخایی

کارشناسی ارشد گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

### چکیده

بیماری MS یک بیماری خود ایمنی، التهابی و مزمن است که به صورت آسیب‌های عصبی میلین تخریب شده، در جسم سفید مغز، نخاع و اعصاب بینایی بروز می‌کند. بنابراین هدف از انجام این تحقیق بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر عوامل التهابی و ضد التهابی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) با سطوح مختلف ناتوانی می باشد. روش شناسی: روش تحقیق نیمه تجربی و از نوع کاربردی است، لذا از میان بیماران زن مراجعه کننده به انجمن MS شهرستان تهران، ۳۰ نفر به عنوان نمونه براساس نمره مقیاس ناتوانی جسمانی به دو گروه (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. برنامه‌ی تمرین هوازی برای گروه‌های آزمایش هشت هفته، هفته‌ای سه جلسه و جلسه‌ای یک ساعت بود. فاکتورهای آنتروپومتری و التهابی/ضدالتهابی ۴۸ ساعت قبل و بعد از اجرایی پروتکل اندازه گیری گردید. تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از ۳۰ نفر از افراد مورد مطالعه، با استفاده از آمار توصیفی و t زوجی و مستقل انجام شد. نتایج: نتایج تغییر معنی دار در سطوح عوامل التهابی و ضدالتهابی پس از انجام تمرینات هوازی را در گروه تجربی نشان داد. نتیجه گیری: نتایج نشان می دهد که افراد مبتلا به ام اس می توانند از تمرینات هوازی به عنوان یک مکمل درمانی غیردارویی استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: بیماری ام اس، تمرین هوازی، عوامل التهابی، ضد التهابی

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۹۶-۸۵