

بررسی تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش تنیدگی بیماران مبتلا به صرع

- 1- رضاعبدلی - مدرس مدعو دانشگاه پیام نور واحد انگوت
- 2- یوسف عبدلی - دانشجوی ارشد علوم تربیت و دبیر آموزش و پرورش
- 3- لطفعلی باهری - کارشناس ارشد آموزش زبان فارسی و دبیر آموزش و پرورش
- 4- مریم مهدوی پیرلو - دانشجوی ارشد آموزش ریاضی و دبیر آموزش و پرورش
- 5- حافظ مهدوی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

چکیده :

سابقه وهدف: صرع از فراگیرترین اختلالات مغزی است که درجوامع مختلف بین نیم تا یک درصد از افراد جامعه را مبتلا می سازد. ودرانتخاب نوع ورزش بیشتر برای بیماران توصیه می شود از ورزشهای سبک و دوهای آهسته تجویز گردد. هدف از انجام این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش تنیدگی بیماران مبتلا به صرع بود.

مواد و روشها :

مواد و روش ها : روش این پژوهش از نوع تجربی است. جامعه آماری این پژوهش اعضای انجمن صرع آذربایجان شرقی درشش ماه دوم سال 1391 بودند که بصورت تصادفی از لیست اعضا انجمن صرع استان آذربایجان شرقی انتخاب شده ودر دو گروه 30 نفره آزمایش و کنترل قرار گرفتند. سپس برنامه تمرینی ورزش در هشت هفته در یک و نیم ساعت اجرا شد. پیش و پس از اجرای تمریت میقاس اضطراب ، افسردگی، استرس تکمیل شد

نتایج: نتایج نشان داد که 60 درصد افسردگی گروه آزمایش و 53/4 درصد افراد گروه کنترل زن بودند. بیشتر پاسخگویان در گروه آزمایش (36/7 درصد) در محدوده سنی 18-24 و در گروه کنترل 30 درصد در محدوده سنی 18-24 سال بوده اند. یافته های نشان میدهد تمرین بر کاهش تنیدگی افراد مصروع موثر است ($P < .1$).

نتیجه گیری: یافته های این پژوهش حاکی از آن است که تمرینات ورزشی به عنوان یک روش درمانی می تواند در طرح درمان بیماران صرعی انجام شود

مقدمه :

صرع یکی از اختلالات مهم سیستم عصبی مرکزی است(4) که خود را با تشنجات مکرر در یک دوره زمانی نشان می دهد(3) در جوامع مختلف نیم تا یک درصد افراد جامعه را مبتلا می سازد(5) صرع اگر چه با داروهای ضد صرع می تواند کنترل شود ولی به علت وجود محدودیت و تغییر در روابط بین فردی، این بیماران دچار مشکلاتی در زندگی روزمره شان هستند که همراه با احساس تنیدگی می باشد(1) افرادی را مصرع می نامیم که در صورت درمان نشدن طی سالهای متمادی در فواصل معین و حداقل سالی یکبار دچار حمله ناگهانی تشنج می شوند که منشاء آن در مغز است و نتیجه فعالیت بیش از حد مغز و اختلال عمل مغزی است(7). صرع در بسیاری از افراد بصورت مخفی می باشد تا اینکه یک عامل بروز دهنده مثل عوامل تنیدگی از جمله استرس موجب شروع حملات صرع می شود(2). همچنین در بعضی از کودکان آغازگری مشخصی مثل استرس و هیجان زدگی شدید باعث شروع صرع می شود(3). بسیاری از پژوهشگران معتقدند که صرعه در دوران نوجوانی بدلیل اختلالات هورمونی و بیولوژی استرس و اضطراب نوجوانان بالا می رود صرع آغاز می شود(2) واز آنجا که تمرینهای ورزشی باعث کاهش تنیدگی می شودند(6) والدین و وابستگان افراد مبتلا به صرع همواره از اینکه هنگام ورزش تصادف و حادثه ای پیش بیاید در ترس و اضطراب به سر می برند. می دانیم که هیچ ورزشی بدون تصادف و اتفاق نیست، در نتیجه این خطر همیشه و برای همه وجود دارد، اما بسیار نادر است و هیچوقت موجب ترک ورزش نشده است. تجربه نیز نشان داده است که تعداد اتفاقات و تصادفات در مورد افراد بیمار بیشتر از افراد سالم نیست. حادثه ای که در افراد مبتلا به صرع پیش می آید به ندرت به دلیل بروز حمله می باشد. گاهی نفس نفس زدن زیاد در حین انجام عملیات ورزشی، از دست دادن آب و نمک بدن در هنگام ورزش به دلیل عرق کردن زیاد و فعالیت زیاد ماهیچه ها، ممکن است فرد را آماده بروز حمله صرع کند. حرکات بدنی زیاد خسته کننده، فشارهای هیجانی و روانی شدید همراه ورزش، ورزش در محیطهای خطرناک مانند آب و بلندی می تواند برای فرد مصروع خطرناک باشد.

چه کسانی می توانند ورزش کنند؟

۱ در مواردی که فاصله حمله ها زیاد است .

۲ حمله از نظر زمانی قابل پیش بینی و تشخیص است .مثلا قبل از مصرف دارو یا زمان بی خوابی است .

۳ حمله به مدت طولانی پیش نیامده است .

۴ حمله بیشتر در شبها اتفاق می افتد .

۵ وقوع حمله ها بیشتر در صبح زود و یا زمان استراحت است .

دهند(8). چون تمرینات ورزشی در کنترل و کاهش استرس و اضطراب و ایجاد اعتماد به نفس و انگیزش و اجتماعی کردن افراد نقش دارد، بنابراین هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش تنیدگی بیماران مبتلا به صرع می باشد.

طرح پژوهشی: روش این پژوهش از نوع تجربی است. جامعه آماری این پژوهش اعضای انجمن صرع آذربایجان شرقی تشکیل می دهد (N=360). نمونه پژوهش شامل 60 نفر بود که بصورت تصادفی از جامعه انتخاب شدند. همچنین 60 نفر نمونه نیز بصورت تصادفی 30 نفر در گروه آزمایش و 30 نفر در گروه کنترل قرار گرفتند.

ابزار:

در پژوهش حاضر جمع آوری داده ها از ابزارهای زیر استفاده شده است.

1- مقیاس افسردگی، استرس و اضطراب (DASS): این مقیاس در سال 1995 بوسیله Lovibond ساخته شده است. که سه وضعیت روانی اضطراب، افسردگی و استرس را در مورد ارزیابی قرار می دهد و ویژگیهای روان سنجی پرسشنامه DASS در ایران مورد بررسی و تایید قرار گرفته است و همبستگی خرده مقیاس افسردگی این آزمون با تست افسردگی بک 0/498، خرده مقیاس اضطراب با آزمون اضطراب زونگ 0/138 و خرده مقیاس استرس با سیاهه استرس دانش آموزان 0/758 گزارش شده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب 0/94، 0/85 و 0/87 گزارش شده است

2- دویدن آهسته و نرمشهای ورزشی در هشت هفته، سه روز در هفته و هر جلسه یک و نیم ساعت

روند اجرای پژوهش:

پس از جلب رضایت آزمودنی ها و انتخاب نمونه طی تماس برای شرکت در جلسات دعوت شدند. هدف تحقیق برای آنها بیان شد و پرسشنامه در اختیار هر گروه قرار گرفت (پیش آزمون) و از آنها خواسته شد که به دقت سوالات را بخوانند و پاسخیهای مورد نظر را متناسب با ویژگی های خود انتخاب نمایند و سوالی را تا حد امکان بی جواب نگذارند. بعد از این مرحله جلسات تمرینات ورزشی اول 10 دقیقه اول حرکات کششی با آستانه کم 30 دقیقه دوی آهسته، 10 دقیقه حرکات کششی تا حد آستانه درد و پرتابی 10 دقیقه دراز نشست که به صورت سه ست 2 دقیقه ی داز نشست 1 دقیقه

بحث و نتیجه گیری :

این مطالعه با هدف بررسی تاثیر تمرینات ورزشی بر کاهش تنیدگی بیماران صرع انجام شد. نتایج داده های این پژوهش نشان داد تمرینات ورزشی بر کاهش تنیدگی افراد مصروع موثر است ($p < .1$). یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش های حسینی پور (3) میلانی فر (2) مبنی بر اینکه تمرینات ورزشی در کاهش تنیدگی و بهبود بیماران صرعی موثر است، همسو می باشد. بر این اساس در سطح پیامدهای نظری یافته های این پژوهش می تواند باعث افزایش دانش روانشناختی در زمینه عوامل تاثیرگذار در بهبود بیماری صرع شود همچنین در سطح پیامدهای عملی سبب اقدامات مناسب پیشگراانه در بیماران صرع و مواردی از این قبیل متمر متمر واقع شود. در مجموع از جمله محدودیت پژوهش حاضر مختص بودن نمونه به اعضای انجمن صرع استان آذربایجان شرقی که در محدودیت تعمیم پذیری به نتایج شیوه های دیگر را محدود می کند. در همین راستا پیشنهاد می شود در مطالعات بعدی نمونه ها از مرکز مختلف انتخاب گردد و همچنین ورزشها سبک و نرمش و دویدن های آهسته در کنار داروهای ضد صرع برای بیماران مبتلا انجام گیرد.

منابع:

- 1- مأمّن یوش ، م؛ آقاییوسفی،ع؛ ابراهیمی ؛میر مهدی(1393) اثربخشی آموزش مهارت‌های مقابله ای بر کاهش تنیدگی بیماران صرع.دوماه نامه علمی پژوهشی فیض،دوره هیجدهم،شماره 2،ص116-121
- 2- میلانی فر،بهروز(1386).روانشناسی کودکان ونوجوانان استثنایی،تهران،قومس
- 3- حسینی پور،اعظم السادات(1388).آشنایی یا صرع،ونحوه مقابله با آن ،تعلیم وتریبیت استثنایی،شماره 93،ص12-20
- 4-Cavalheiro EA,Leite JP,Bortolotto ZA,Turski WA,Ikonomidou C,Turski. Long-Term Effects of pilocarping in Rats:Strurol Damage of the Brain Triggers Kindling and 36(6):778-82:spontaneous IRecurrent seizures Epilepsia(2007)
- 5- Hauser WA . Recent development in the epidemiology of epilepsy . Acta Neural Scand Suppl . (1995),162:12-17
- 6-Pierce ,E.F. and pate,D.W.(1994)Mood alterationsin older adults followimy acute exercise, perceptual and motor skills 79, 191-4.
- 7-Stefanescu RA ,Shivakeshavan RG. Talathi SS.Computational models of epilepsy.Jseizure (2012).21(10):748-59
- 8- <http://www.niazemarkazi.com/article/pdf/10005205.html>