

مروری بر تاثیر تمرین ورزشی بر روی کیفیت زندگی و افسردگی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس

عظیم حاجی زاده¹ شادی پای²

¹ کارشناسی پرستاری، دانشکده پرستاری تربت جام، دانشگاه علوم پزشکی تربت جام، تربت جام

، ایران

² دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی جندی

شاپور، اهواز، ایران

پیش زمینه و هدف:

مولتیپل اسکلروزیس (MS) Multiple Sclerosis یک بیماری مزمن تخریب غلاف میلین است که سبب کاهش کیفیت زندگی در بیماران می شود. ما به دنبال راه حلی غیر دارویی برای افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا هستیم، از آنجا که نظام بهداشت جهانی به سمت نظام مراقبتی و پیشگیری رفته است، از این رو راه حل ها باید غیر دارویی ف پیشگیرانه و کم هزینه باشد، تا برای عموم بیماران قابل اجرایی باشد. تمرینات ورزشی از جمله موضوعاتی هست که، پژوهشگران در بهبود کیفیت زندگی بیماران MS به کار برده اند، همچنین اغلب بیماران مولتیپل اسکلروزیس به دلیل کاهش کیفیت زندگی در نتیجه درگیر انواع بیماری های روانی از جمله افسردگی خواهند شد. که ما به دنبال بررسی تاثیر تمرین ورزشی بر روی این دو شاخصه در بیماران MS هستیم. هدف حاضر مروری بر تاثیر تمرین ورزشی بر روی کیفیت زندگی و افسردگی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس بود

موارد و روش ها

در این پژوهش بررسی مقالات 5 ساله آخر از سال 2019 تا 2023 انجام گرفته که با سرچ کلید واژه های (ورزش + مولتیپل اسکلروزیس، کیفیت زندگی + مولتیپل اسکلروزیس، مولتیپل اسکلروزیس، افسردگی + مولتیپل اسکلروزیس) در پایگاه های SID, Google scholar و دیگر پایگاه های داخل و خارج مجموعاً به 312 مقاله مرتبط با کلید واژه ها شدیم. که مقالات را مورد بررسی قرار دادیم.

نتیجه گیری:

اگر بخواهیم کل پژوهش انجام شده را به اختصار بگوییم، باید بگوییم که: ورزش و تمرینات ورزشی موجب افزایش آمادگی جسمی، اعتماد به نفس در فرد می شود، و فرد به جای پشتوانه عاطفی، به خود باوری و استقلال فردی بالایی دست می یابد، و در نتیجه در زندگی به کسی در انجام کار های روزمره خود نیاز نخواهد داشت و این فاکتور ها موجب افزایش کیفیت زندگی در آنها خواهد شد. همچنین نتایج سرچ ها نشان داد تحقیقات و مقالات بسیار محدود در زمینه تاثیر ورزش بر روی افسردگی در بیماران اسکلروزیس است و در این زمینه ضعف بسیاری وجود دارد، امید است در مقالات آینده به بحث تاثیر ورزش بر شاخصه افسردگی در بیماران مولتیپل اسکلروزیس پرداخته شود.

کلمات کلیدی: تمرین ورزشی، مولتیپل اسکلروزیس، کیفیت زندگی، افسردگی

1-Mehraban, S., Bahmani, B., Azkhosh, M., Khanjani, M. S., & Azimian, M. (2023). Facilitators and Barriers to Adapting to the Disease: The Lived Experience of Patients with Multiple Sclerosis [Original]. *Archives of Rehabilitation*, 24(3), 0-0.

2-احمدی، امین، حقیقی، نیکخواه، کریم & عسکری. (2018). تأثیر هشت هفته تمرین ترکیبی و مصرف مکمل کوآنزیم کیوتن بر عملکرد حرکتی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد*. 61(2), 958-970.

3-جلیلی سرقلعه، امین، عزیزی، محمد، خاموشیان & کیانوش. (2022). تأثیر هشت هفته تمرینات ترکیبی در خانه، همراه با مکمل دهی آب انگور قرمز بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *پیامد سلامت*. 16(1), 49-60.

4-Motl RW, Sandroff BM, Kwakkel G, Dalgas U, Feinstein A, Heesen C, Feys P, Thompson AJ. Exercise in patients with multiple sclerosis. *The Lancet Neurology*. 2017;16(10):848-56 .

5-Kalb R, Brown TR, Coote S, Costello K, Dalgas U, Garmon E, Giesser B, Halper J, Karpatkin H, Keller J, Ng AV. Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course. *Multiple Sclerosis Journal*. 2020;26(12):1459-69 .

6-Dalgas U, Stenager E, Lund C, Rasmussen C, Thor Petersen T, Henrik H, et al. Neural drive increases following resistance training in patients with multiple sclerosis. *J Neurol* 2013; 260: 1822-32 .

خلفی، برزوک، محمد & قنبرپور. (2023). تأثیر تمرین ورزشی بر مقادیر گردش BDNF 7-در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس: یک مرور نظام‌مند با فراتحلیل. *مجله علمی پژوهشی فیض: دانشگاه علوم پزشکی کاشان*. 27(2), 967-977.

قاسمی، ناظم، اعتمادی‌فر، مسعود، & ساکی. (2022). مداخله برنامه‌های ورزشی TRX 8- پيلاتس بر تعادل و ظرفیت‌های عملکردی زنان بیمار مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. *مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. 29(2), 242-231.

9-Gaedtke, A. and T. Morat, TRX suspension training: A new functional training approach for older adults—development, training control and feasibility. *International journal of exercise science*, 2015. 8(3): 22

10-Moghadasi A, Ghasemi G, Sadeghi-Demneh E, Etemadifar M. Effect of TRX Suspension Training on Functional Balance in Patients with Multiple Sclerosis. *Scientific journal of Ilam University of medical sciences*. 2019; 27(2):51-63.