

به نام خدا

آب درمانی و زنجبیل (راهکار نوین کاهش کمردرد)

مؤلفان:

مریم طیبی

مرضیه طیبی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: طیبی، مریم، ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآور: آب درمانی و زنجبیل (راهکار نوین کاهش کمردرد) / مولفان مریم طیبی، مرضیه
طیبی.

مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۸۳ ص.

شابک: ۵-۸۳۴-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آب درمانی - زنجبیل - کاهش کمردرد

شناسه افزوده: طیبی، مرضیه، ۱۳۵۵

رده بندی کنگره: GV۴۴۲

رده بندی دیویی: ۳۷۳/۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۶۲۲۶۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: آب درمانی و زنجبیل (راهکار نوین کاهش کمردرد)

مولفان: مریم طیبی - مرضیه طیبی

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زبرجد

قیمت: ۸۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۵-۸۳۴-۴۰۸-۶۲۲-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران
Chaponashr.ir

فهرست

فصل اول: کلیات..... ۷

- ۹..... تمرین در آب
- ۱۱..... کمر درد مزمن
- ۱۲..... کیفیت زندگی
- ۱۲..... مکمل زنجبیل
- ۱۳..... شاخص توده بدنی (BMI)

فصل دوم: ادبیات نظری..... ۱۵

- ۱۵..... مقدمه
- ۱۶..... مبانی نظری
- ۱۶..... تعریف چاقی و اضافه وزن
- ۱۸..... چاقی و بیماری‌ها
- ۲۷..... رابطه‌ی افزایش وزن و کمردرد
- ۳۰..... تاثیر فعالیت ورزشی بر افزایش وزن
- ۳۱..... شاخص توده‌ی بدن
- ۳۲..... دامنه‌های مختلف BMI

۳۳..... چربی‌های بدن

۳۵..... وزن بدون چربی

۳۵..... وزن چربی

۳۵..... درصد چربی

۳۶..... کیفیت زندگی

۴۱..... کیفیت زندگی و ورزش

۴۳..... مکمل زنجبیل

۴۸..... تمرین درمانی

۵۰..... تمرین در آب

۵۳..... منابع

تقدیم به

نگاه مهربان پدرم،
دست های گرم مادرم

فصل اول

کلیات

مقدمه

کمردرد یکی از مشکلات عمده در جوامع صنعتی و یک عامل مؤثر در ایجاد ناتوانی عملکردی شخص مبتلا و ضررهای سنگین اقتصادی است (گورج^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). تحقیقات انجام شده در کشور حاکی از شیوع بالای کمردرد به عنوان یک اختلال اسکلتی عضلانی در مشاغل گوناگون، سنین نوجوانی تا سالمندی و همچنین در افراد مبتلا به بیماری‌های دیگر نظیر قطع عضو می‌باشد (فری جایسون^۲ و همکاران، ۲۰۰۴). عوامل متعددی از جمله ضربات ریز و مکرر، وضعیت‌های غلط بدنی، ضعف ساختار استخوانی، تغییرات تون عضلانی و کاهش قدرت و استقامت عضلانی و غیره در بروز کمردرد غیر اختصاصی مؤثر هستند به

^۱-George

^۲-Ferguson

طوری که گاهی تشخیص دقیق آنها بسیار دشوار است. علیرغم این، فاکتورهایی چون عوامل فردی، روانی، ساختار آناتومیکی و بیومکانیکی، التهاب ایجاد شده ناشی از آسیب، ضعف قدرت و استقامت عضلات تنه در بروز کمردرد می‌تواند دخیل باشد (دولتین و همکاران، ۱۳۹۱). از بین این عوامل، نقش قدرت و استقامت عضلات تنه در کاهش درد ثبات و عملکرد طبیعی ستون فقرات به ویژه در ناحیه کمری، جایگاه ویژه ای دارد (مون^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). توانبخشی مؤثر برای این بیماران می‌بایست در وهله‌ی اول به ارائه برنامه‌هایی با هدف کاهش درد و ناتوانی و سپس به افزایش قدرت، استقامت عضلات تنه به منظور افزایش ثبات و پایداری بدن و کاهش درد در فعالیت‌های مختلف روزمره بپردازد (چو^۲ و همکاران، ۲۰۱۴؛ وان^۳ و همکاران، ۲۰۰۰؛ هایدن^۴ و همکاران، ۲۰۰۵). در بین برنامه‌های تمرین‌درمانی برای کمردرد، بیشتر درمان‌های فعال به منظور جلوگیری از تحلیل و ضعیف شدن عضلات مطرح است. حرکت درمانی در آب یکی

^۱-Moon

^۲-Cho

^۳-Van

^۴-Hayden

اروش‌های درمان فعال کم‌درد است، که این مزیت را داراست که فرد با کاهش وزن و فشار ناشی از حرکت و جابه‌جایی می‌تواند به فعالیت بپردازد (ناچمسون^۱ و همکاران، ۲۰۰۰). آب دارای خواص منحصر به فردی است که نسبت به برنامه‌های درمانی دیگر کم‌درد دارای مزایایی است، که می‌توان به شناوری، کشش سطحی آب، کنترل نیروی جاذبه و کاهش نیروهای وارده بر ستون فقرات اشاره کرد (اوسلون^۲ و همکاران، ۲۰۱۳؛ بیکر^۳ و همکاران، ۲۰۰۹).

تعریف مفهومی و عملیاتی واژه‌های تحقیق

تمرین در آب

تعریف مفهومی: اصطلاح هیدروتراپی از دو کلمه یونانی گرفته شده است: "هیدرو" به معنی آب و "تراپی" معنی درمان است. امروزه هیدروتراپی بیشتر به معنای درمان بیماری از طریق استفاده از آب است (توومی^۴ و همکاران، ۱۹۸۷). آب درمانی (هیدروتراپی) اغلب به شیوه ای از معالجه گفته می‌شود

^۱ -Nachemson

^۲ -Olson

^۳ -Becker

^۴ -Twomey

که در آن اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب مورد نظر باشد و افرادی که دستخوش آسیبهای جدی مفصلی، عضلانی، استخوانی و... شده از آن استفاده می‌کنند (اولسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۳؛ بکر^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش منظور از تمرین در آب انجام حرکاتی همچون گرم کردن و سرد کردن به مدت ۱۵ دقیقه در ابتدا و انتهای برنامه تمرینی، در قسمت کم عمق استخر با راه رفتن و حرکات نرمشی و کششی و استفاده از سونا و جکوزی و سپس ۳۰ دقیقه تمرینات هوازی (راه رفتن و دویدن های تند و کند) می باشد. پروتکل حاضر به مدت ۶ هفته و هر هفته ۳ جلسه، اجرا می‌شود. فعالیت در هفته اول با شدت ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب آغاز می‌شود و در ادامه هر هفته ۵ درصد بر شدت آن افزایش می‌یابد، به طوری که در هفته آخر شدت آن به ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب می‌رسد (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۱).

^۱-Olson

^۲-Becker

کمر درد مزمن

تعریف مفهومی: محققان سه سطح حاد و تحت حاد و مزمن را برای کمردرد شناسایی کردند (آکتوتا^۱ و همکاران، ۲۰۰۸). ۹۰ درصد از بیماران مبتلا به کمردرد در گروه حاد و تحت حاد قرار می‌گیرند و تنها ۱۰ درصد از آن‌ها وارد فاز مزمن بیماری می‌شوند و این گروه از بیماران در معرض درد مزمن و ناتوانی هستند. زمانی که درد و ناتوانی افراد مبتلا به کمردرد بیش از ۳ ماه طول بکشد، طبق پرسشنامه نمره درد بالاتر از ۵۰ باشد، به عنوان درد متوسط رو به شدید و تحت عنوان کمر درد مزمن نامگذاری می‌شود (خونسردیکولار^۲ و همکاران، ۲۰۱۱).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از کمر درد مزمن میزانی از درد است که توسط پرسشنامه کیوبک بدست آمده و نمره بالاتر از ۵۰ داشته باشد. و طی دو مرحله قبل از شروع دوره و بعد از ۶ هفته از آزمودنی‌ها پژوهش بدست آمد.

^۱-Akuthota

^۲-Khonsardykoulr

کیفیت زندگی

تعریف مفهومی: بنا به تعریف سازمان بهداشت جهانی کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، سیستم ارزشی که در آن زندگی می کنند، اهداف، انتظارات، استانداردها و اولویت هایشان است (بونمی^۱ و همکاران، ۲۰۰۰).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر برای ارزیابی کیفیت زندگی از پرسشنامه SF-36 (پرسشنامه ی کیفیت زندگی فرم کوتاه ۳۶ سوالی) قبل و بعد از اعمال مداخله، استفاده شد. و منظور از کیفیت زندگی جواب هایی است که آزمودنی ها طی دو مرحله قبل از شروع کار و بعد از ۶ هفته تمرین و مصرف زنجبیل به آیتم های پرسشنامه دادند.

مکمل زنجبیل

تعریف مفهومی: گیاه زنجبیل یا Ginger با نام علمی Zingiber officinale گیاهی چند ساله دارای ریزوم غده ای با برجستگی های فراوان و منشعب بندبند است. گزارش شده این گیاه دارای خواص متعددی از جمله

^۱. Bonomi

ضدتھوع، مقوی قلب، ضدلخته شدن خون، ضد سرفه، ضد سموم کبدی، ضد درد، محرک گردش خون مغزی، محرک سیستم ایمنی بوده و به عنوان ماده ضد التهابی در درمان روماتیسم و اختلالات عضلانی بکار می‌رود (جرزانا^۱ و همکاران، ۲۰۰۴).

تعریف عملیاتی: در پژوهش حاضر منظور از مکمل زنجبیل، گروه های دریافت کننده روزانه ۱ گرم زنجبیل را به صورت کپسول، قبل از نهار و شام (هر وعده ۵۰۰ میلی گرم) استفاده خواهند کرد (پادروند و همکاران، ۱۳۹۲).

شاخص توده بدنی (BMI)

تعریف مفهومی: شاخص توده بدنی یا شاخص BMI، سنجشی آماری برای ارزیابی نسبت وزن و قد یک فرد است. ابزاری مناسب است تا سلامت وزن فرد با توجه به قدش تخمین زده شود. این شاخص در بین سال‌های ۱۸۳۰ تا ۱۸۵۰ توسط آدولف دانشمند بلژیکی ابداع شد. نحوه محاسبه آن بسیار ساده است و در بسیاری جاها برای مشخص کردن اضافه وزن و کسر وزن استفاده

^۱ -Grzanna

^۲ - Body mass index

می‌شود. شاخص توده بدنی از طریق تقسیم وزن فرد به کیلوگرم بر توان

دوم (X^2) قدش به متر بدست می‌آید (اسپنس و جوینز؛ ۲۰۰۳).

تعریف عملیاتی: در این تحقیق منظور از ارزیابی شاخص توده بدنی

(BMI) افراد، میزانی از شاخص توده بدنی است که بین ۳۰ تا ۳۵ کیلوگرم بر

متر مربع باشد.

فصل دوم

ادبیات نظری

مقدمه

در این فصل مبانی نظری و پیشینه تحقیق گزارش می شود. در ابتدای این فصل نخست مبانی علمی در مورد شاخص های چاقی، کمردرد، کیفیت زندگی و ارتباط کمردرد و افزایش توده ی بدن بر کیفیت زندگی گزارش می شود. و همچنین در مورد فعالیت در آب و مکمل زنجبیل توضیحاتی ارائه می شود. در قسمت دوم فصل دوم پایان نامه نیز پیشینه تحقیقات مرتبط با موضوع تحقیق گزارش می شود. در پایان در مورد پژوهش های انجام شده مرتبط با این موضوع نتیجه گیری می گردد.