



## The effect of online yoga exercises on function, pain and disability of women with nonspecific chronic low back pain in Covid-19 Pandemic

Mohammad Rahimi<sup>1\*</sup>, Zahra Mohagheghi<sup>2</sup>

1. Assistant Professor of Corrective Exercises and Sport Injuries, Faculty of Sport Sciences, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran.
2. Master of Science in sports injuries and corrective exercises, Department of physical education, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

### ABSTRACT

**Aims and background:** The aim of this study was to evaluate the effect of online yoga exercises on pain, functional disability and functional tests of the torso and lumbar in middle-aged women with nonspecific chronic low back pain in the Covid -19 pandemic.

**Material and Methods:** The research was quasi-experimental and applied study. Thirty women with nonspecific chronic low back pain in the age range of 35 to 55 years were selected based on inclusion and exclusion criteria as a sample and they were randomly divided into experimental and control groups. In order to measure the variable of pain from the Visual Analog Scale, functional disability from the self-reported questionnaire of Oswestry, ITOO tests for functional tests of the torso and the functional scale of the lumbar were used. Eight weeks of yoga exercises were done online. Data were analyzed by paired t-test and analysis of covariance at the significant level of  $P \leq 0.05$ .

**Results:** The results showed a significant effect of the online yoga exercises on the variables of pain intensity, functional disability, lumbar executive scale, endurance of flexor and extensor trunk muscles of the experimental group ( $P \leq 0.05$ ) and also there was a significant difference on the results of post-test research variables between the two groups ( $P \leq 0.05$ ).

**Conclusion:** According to the results of this study, in relation to the effect of online yoga exercises on improving non-specific chronic low back pain, the use of this type of exercises is recommended in corrective exercises and movement therapy clinics.

**Keywords:** Online Yoga Exercises, Pain, Functional Disability, Trunk and lumbar Function Tests, Non-Specific Chronic Low Back Pain

► Please cite this paper as:

Rahimi M, Mohagheghi Z [ The effect of online yoga exercises on function, pain and disability of women with nonspecific chronic low back pain in Covid Pandemic 19 (Persian) J Anesth Pain 2022;13(3): 15-28.

**Corresponding Author:** Mohammad Rahimi, Assistant Professor of Corrective Exercises and Sport Injuries, Faculty of Sport Sciences, Shahid Rajaei Teacher Training University, Tehran, Iran

**Email:** M.rahimi6465@gmail.com

فصلنامه علمی پژوهشی بیهوشی و درد، دوره ۱۳، شماره ۳، پاییز ۱۴۰۱

## تأثیر تمرینات آنلاین یوگا بر عملکرد، درد و ناتوانی زنان با کمردرد مزمن غیر اختصاصی در پاندمی کووید ۱۹

محمد رحیمی\*<sup>۱</sup>، زهرا محقی<sup>۲</sup>

۱. استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران  
 ۲. کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۳/۹

تاریخ بازبینی: ۱۴۰۱/۲/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۲/۱۹

### چکیده

**زمینه و هدف:** هدف از پژوهش حاضر تأثیر تمرینات آنلاین یوگا بر درد، ناتوانی عملکردی و آزمون‌های عملکردی تنه و کمر در زنان میانسال با کمردرد مزمن غیر اختصاصی در پاندمی کووید ۱۹ بود.

**مواد و روش‌ها:** پژوهش از نوع نیمه تجربی و کاربردی بود. ۳۰ زن مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی در دامنه‌ی سنی ۳۵ تا ۵۵ سال بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. جهت اندازه‌گیری متغیر درد از مقیاس دیداری درد، ناتوانی عملکردی از پرسشنامه خود اظهاری ناتوانی عملکردی اسوستری، از آزمون‌های ایتو برای آزمون‌های عملکردی تنه و آزمون مقیاس عملکردی کمر استفاده شد. هشت هفته تمرینات یوگا به صورت آنلاین انجام شد. داده‌ها با آزمون‌های تی همبسته و تحلیل کوواریانس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  بررسی شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان دهنده اثر معنادار تمرینات آنلاین یوگا بر متغیرهای شدت درد، ناتوانی عملکردی، مقیاس اجرایی کمر، استقامت عضلات خم کننده و باز کننده تنه گروه تجربی بود ( $P \leq 0/05$ ) و همچنین در میزان نتایج متغیرهای پژوهش در پس آزمون بین دو گروه اختلاف معناداری وجود داشت ( $P \leq 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به نتایج این پژوهش در ارتباط با تأثیر تمرینات آنلاین یوگا در بهبود کمردرد مزمن غیر اختصاصی، استفاده از این نوع تمرینات در کلینیک‌های حرکات اصلاحی و حرکت درمانی توصیه می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** تمرینات آنلاین یوگا، درد، ناتوانی عملکردی، آزمون‌های عملکردی تنه و کمر، کمردرد مزمن غیر اختصاصی

### مقدمه

از مارس ۲۰۲۰ مورد توجه قرار گرفته و با توجه به شیوع

بیماری کووید ۱۹ یک بیماری همه گیر در جهان است که بالای این بیماری و گسترش سریع آن، تظاهرات مختلف

نویسنده مسئول: محمد رحیمی، استادیار حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران  
 پست الکترونیک: M.rahimi6465@gmail.com

سوء تغذیه، تجمع مواد زائد و تحمیل محدودیت‌های حرکتی می‌شود<sup>(۶)</sup>. ناتوانی عملکردی بیمار در زمینه‌های تحمل و مقابله با شدت درد، مراقبت و کارهای شخصی، بلند کردن اشیاء، راه رفتن، نشستن، خوابیدن، زندگی اجتماعی و غیبت در کار به علت درد و مسافرت دچار مشکل خواهند شد<sup>(۷)</sup>.

از چندین دهه پیش تا به حال، به ورزش و تمرین درمانی در درمان کمردرد توجه بسیاری شده است<sup>(۳)</sup>. حرکت درمانی با جهت‌گیری تخصصی‌تر در کنترل عصبی-عضلانی می‌تواند موثرتر از برنامه‌های عمومی باشد. به همین علت اخیراً به ورزش‌هایی که هدف آنها بهبود و توسعه کنترل حسی- حرکتی ستون فقرات کمری و لگن می‌باشد توجه بیشتری شده است<sup>(۷)</sup>. از آزمون‌های عملکردی می‌توان جهت ارزیابی توانایی عملکردی واقعی فرد شامل قدرت و توان، استقامت، انعطاف‌پذیری و ... در فعالیت‌های روزانه استفاده کرد و اثر تمرینات ورزشی را اندازه‌گیری و بررسی کرد. یکی از ورزش‌هایی که در سال‌های اخیر مورد توجه متخصصین ورزشی و توانبخشی قرار گرفته است و به طور وسیعی در حال فراگیر شدن می‌باشد، یوگاست<sup>(۸)</sup>. یوگا نوعی نرمش است که در حالت سکون و آرامش صورت می‌گیرد. حرکات در حد آستانه تحمل و همراه با آگاهی از کشش و فشار نقاط مورد نظر انجام می‌شوند و باعث نیرو بخشیدن به عضلات، اعصاب و ارگان‌های داخلی می‌شود و افراد در هر سن و موقعیتی می‌توانند آن را انجام دهند. آساناهای یوگا در حوزه استقامتی، قدرتی، کششی و انعطاف‌پذیری بسیار متنوع است. شامل وضعیت‌هایی جسمانی که فعالیت سیستم‌های بدن را آرام و راحت می‌کنند. آساناهای یوگا وضعیت مناسب و انعطاف لازم را برای عضلات به ارمان می‌آورند و با این کار به بدن تعادل می‌بخشند. آنها عضلات ضعیف را تقویت می‌کنند و عضلات خشک را کشش می‌دهند؛ عضلات، تاندون‌ها و رباط‌ها را تنظیم و عملکرد درست آنها را تضمین می‌کنند<sup>(۹)</sup>. تعداد آساناهای یوگا بسیار زیاد است و قابل شمارش

در بدن انسانها دارد. ابتدا بیشتر علائم تنفسی آن مورد توجه بود، در حالی که به تدریج تظاهرات مختلفی را بروز داده است<sup>(۱)</sup>. شیوع بیماری، قرنطینه و کاهش فعالیت‌های اجتماعی، نشستن‌های طولانی، کم تحرکی و بی تحرکی باعث ایجاد دردهای مفصلی و کمردرد شده است. کمردرد نوعی اختلال عضلانی- اسکلتی است که مهره‌های کمری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم آن می‌تواند شامل درد، محدودیت دامنه حرکتی یا عدم توانایی در صاف ایستادن باشد<sup>(۳)</sup>. دردهای مزمن به عنوان یکی از مهمترین معضلات پزشکی در تمام جهان مطرح می‌باشند و مهمترین علت رنج انسان هستند و به طور جدی بر روی کیفیت زندگی افراد بشر تأثیر می‌گذارند<sup>(۳)</sup>. اگرچه شیوع کمر درد در مردان و زنان مشترک است، کمر درد و اختلالات ستون فقرات در زنان شایعتر از مردان است. روند ناتوانی در تمام کشورهای توسعه یافته در حال افزایش است. عوامل دخیل در طولانی شدن ناتوانی عملکردی، سن، محل و نوع کار و عوامل اجتماعی، اقتصادی و روانی است<sup>(۴)</sup>. کمردرد (LBP) از شایع ترین دلایل محدودیت فعالیت‌های روزمره و ناتوانی عملکردی در افراد است که منجر به تحمیل هزینه‌های گزافی بر فرد و جامعه می‌گردد. در عصر حاضر، بشریت علی‌رغم برخورداری از رفاه حاصل از پیشرفت تکنولوژی، با پی‌آمدهای منفی آن، نظیر فقر حرکتی، اضافه وزن و ابتلا به انواع بیماری‌ها درگیر است<sup>(۵)</sup>. از لحاظ تعریف، کمردرد انواع مختلفی دارد که در بین آنها کمردرد مزمن (CLBP) اهمیت زیادی دارد. کمردردی با سابقه بیش از ۳ ماه و بدون وجود هر گونه شواهد پاتولوژی، کمردرد مزمن غیر اختصاصی نامیده می‌شود و واژه کمردرد غیراختصاصی (NSCLBP) برای آن استفاده شده است<sup>(۵)</sup>.

گرفتگی موضعی عضلات، اولین پاسخ ارگانیزم به درد است که به نوبه خود، بی حرکتی را در پی دارد. چنانچه این گرفتگی به درازا بکشد، جریان خون مختل شده و بافت‌ها دچار هیپوکسی می‌شوند. از طرف دیگر، درد با ایجاد یک وضعیت بدنی دفاعی، باعث اختلال در جریان خون رسانی،

پیش آزمون - پس آزمون با یک گروه مداخله‌ تمیزی و گروه کنترل بود. جامعه آماری، زنان مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی در دامنه‌ی سنی ۳۵ تا ۵۰ سال بودند. از طریق سامانه‌ی پیامکی در چندین کانال مربوط به یوگا ارسال شد. در متن پیام ذکر گردید درد مزمن بدون فتق و پارگی دیسک، تایید پزشک در خصوص کمردرد مزمن غیر اختصاصی، که یکسال یوگا کار نکرده باشند و دسترسی به اینترنت برای کلاس‌های آنلاین داشته باشند.

از بین پیام‌های دریافتی ۳۰ نفر واجد شرایط بر اساس معیارهای ورود و خروج انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند و فرم رضایت‌نامه آگاهانه مبنی بر شرکت در پژوهش را امضاء و مشخصات آن‌ها ثبت شد. لازم به ذکر است که این پژوهش دارای کد اخلاق از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی و با شناسه اخلاق IR.SSRI.REC.1400.122 می‌باشد. از جمله معیارهای ورود به تحقیق شامل زنان ۳۵ تا ۵۵ سال کمردرد غیر اختصاصی، عدم بارداری، داشتن سلامت عمومی روانی، عدم شرکت در تمرینات منظم ورزشی مدت یک سال و عدم ابتلا به بیماری‌های خاص مانند بیماری‌های نورولوژیک، سرطان، دیابت و ... معیارهای خروج از تحقیق داشتن فتق دیسک، کمردرد حاد، سابقه انجام جراحی، پوکی استخوان، عفونت در ستون فقرات، سابقه ضربه به ستون فقرات، انجام مداخلات درمانی دیگر در طول پژوهش، تزریق و یا مصرف داروهای مسکن، تومور در ناحیه کمری، درد سیاتیک و تشدید درد با شروع تمرینات بود.

جهت اندازه‌گیری متغیر درد از مقیاس دیداری درد VAS، ناتوانی عملکردی از پرسشنامه خود اظهاری ناتوانی عملکردی اسوستری ODI، و از آزمون‌های ایتو برای آزمون‌های عملکردی تنه و آزمون مقیاس عملکردی کمر استفاده شد.

مقیاس دیداری ارزیابی شدت درد VAS، یک نوار افقی به طول ۱۰۰ میلی‌متر یا ۱۰ سانتی‌متر است که

نیست، یوگا مجموعه‌ای از حرکات خم به جلوها، خم به عقبها، خم به پهلوها، حرکات معکوس یا وارونه، تعادلی‌ها، حرکات استقامتی، کششی و قدرتی می‌باشد که همه آنها برای افراد آسیب دیده مناسب نیست. در مطالعه‌ای شرمین و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند تمرینات یوگا و تمرینات کششی بهتر از آموزش مراقبت‌های فردی بودند و آرمیدگی و افزایش آگاهی جزء مزیت یوگا نسبت به تمرینات کششی بوده است<sup>(۱۰)</sup>. ساپر و همکاران (۲۰۱۳)، به مقایسه کلاس یوگای ۱ بار در هفته در مقابل ۲ بار در هفته برای کمردرد مزمن در اقلیت‌های عمدتاً کم درآمد پرداختند. نتایج نشان داد که، ۱۲ هفته کلاس‌های یکبار در هفته به طور مشابه با کلاس‌های ۲ بار در هفته در هر دو گروه تحقیق، عملکرد و درد را بهبود داده است<sup>(۱۱)</sup>.

با توجه به این که انسان با پیشرفت تکنولوژی، دچار پی آمدهای منفی آن، نظیر فقر حرکتی، اضافه وزن، ابتلا به انواع بیماری‌ها، کمردرد مخصوصاً در زنان شده است. بخصوص در شرایط کنونی جامعه و ویروس کرونا مانع بزرگی برای انجام پژوهش‌های تحقیقاتی شده است در این تحقیق تلاش شد برای اولین بار، کار تحقیقی به صورت غیر حضوری و کلاس‌های آنلاین انجام شود. با توجه به اینکه تمرین‌های یوگا به دلیل هزینه کم و غیر تهاجمی بودن و اثر گذاری یوگا بر روی بسیاری از آسیب‌ها، در بسیاری از کشورها شناخته شده است و در پژوهش‌ها بیشتر درد و ناتوانی عملکردی بررسی شده و کمتر به آزمون‌های عملکردی تنه (استقامت عضلات باز کننده و استقامت عضلات خم کننده تنه و کمر) توسط یوگا در مقالات پرداخته شده است، بنابراین پژوهش حاضر به بررسی تاثیر تمرینات آنلاین یوگا بر عملکرد، درد و ناتوانی زنان با کمردرد مزمن غیر اختصاصی در پاندمی کووید ۱۹ پرداخت.

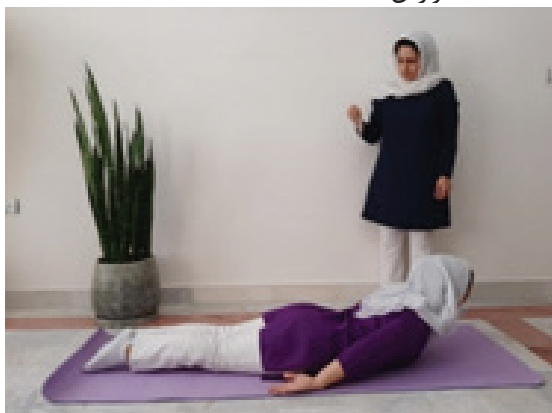
### روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی با طرح



تصویر ۱. اندازه‌گیری استقامت عضلات خم‌کننده تنه

به منظور اندازه‌گیری استقامت عضلات اکستنسور تنه نیز از آزمون استقامت ایستای بازکننده‌های تنه (آزمون ایتو) استفاده شد. از آزمودنی خواسته شد که به حالت دمر قرار گیرد و با نگه داشتن سر و گردن خود در حالت خمی، جناغ سینه خود را از تشک جدا کند (تصویر ۲). مدت زمان حفظ این وضعیت به وسیله زمان سنج و توسط آزمونگر اندازه‌گیری و به عنوان استقامت ایزومتریک بازکننده‌های تنه ثبت شد. پایایی داخلی این تست برای افراد سالم  $ICC=0/97$  و برای بیماران مبتلا به کمردرد  $ICC=0/93$  گزارش شده است<sup>(۱۵)</sup>.



شکل ۲. اندازه‌گیری استقامت عضلات بازکننده تنه

آزمون عملکردی کمر: مقیاس اجرایی کمر از ۵ خرده آزمون شامل فعالیت‌های جوراب پوشیدن، برداشتن کاغذ از زمین، بلند شدن از روی تخت، خم شدن به جلو و برداشتن جعبه تشکیل شده است. هر کدام دارای ۴ حالت مختلف اجرایی است و در طیفی رتبه‌ای از نمرات (ناتوانی

یک انتهای آن صفر یعنی بدون درد و انتهای دیگر آن ۱۰ یعنی شدیدترین درد ممکن می‌باشد. اعتبار و روایی آن، عالی و پایایی داخلی آن  $ICC=0/91$  را نشان داده است<sup>(۱۲، ۱۳)</sup>. ناتوانی عملکردی بیماران از طریق پرسشنامه اسوستری (ODI) اندازه‌گیری شد. پرسشنامه ODI، سطح ناتوانی عملکردی بیمار را در ۱۰ بخش که شامل شدت درد، کارهای شخصی، بلند کردن اجسام، راه رفتن، نشستن، ایستادن، خوابیدن، فعالیت جنسی، روابط اجتماعی، مسافرت مورد ارزیابی قرار می‌دهد. هر بخش از این پرسشنامه شامل ۶ گزینه می‌باشد که در بدترین حالت ناتوانی، نمره ۵ به هر بخش داده می‌شود که در مجموع امتیازهای ۱۰ بخش، برابر ۵۰ خواهد بود که ناتوانی کلی با حاصلضرب مجموع نمره‌های هر قسمت در عدد ۲ محاسبه می‌شود. در حقیقت این پرسشنامه ناتوانی عملکردی را بین ۱۰۰-۰ ارزش گذاری می‌کند. بدین ترتیب که امتیاز (۰) صفر مبین سلامت کامل فرد و عملکرد بدون درد، ۲۵-۰ به منزله ناتوانی خفیف، ۵۰-۲۵ ناتوانی متوسط، ۷۵-۵۰ ناتوانی زیاد و به منزله ناتوانی شدید و کاملاً حاد است که فرد قادر به انجام فعالیت موردنظر نیست. در مطالعات گذشته، روایی و اعتبار پرسشنامه‌ی ODI در سنجش میزان درد کمر و ناتوانی در فعالیتهای روزمره مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن‌ها را ۰/۸۴ گزارش نموده‌اند<sup>(۱۳، ۱۴)</sup>. برای اندازه‌گیری استقامت عضلات فلکسور تنه، از آزمون ایستای خم‌کننده‌های تنه (آزمون ایتو) استفاده شد. از آزمودنی خواسته شد تا در وضعیت طاقباز قرار گیرد و پاها و سر و گردن را بالا بیاورند. (تصویر ۱) مدت زمانی که فرد می‌تواند این وضعیت را نگه دارد، به وسیله زمان سنج بر حسب ثانیه توسط آزمونگر اندازه‌گیری و ثبت و به عنوان استقامت عضلانی ایزومتریک فلکسورهای تنه در نظر گرفته شد. پایایی داخلی این تست برای افراد سالم  $ICC=97/0$  و برای بیماران مبتلا به کمردرد  $ICC=93/0$  گزارش شده است<sup>(۱۵)</sup>.

تمرین یوگا در کلاس مجازی و یک جلسه در منزل) بود. هر جلسه تمرینی ۷۰ دقیقه که ۱۵ دقیقه اول برای آرام سازی ذهن و گرم کردن عمومی بدن، ۳۰ دقیقه اساناهای یوگا بر اساس روش هاتا یوگا شامل حرکات کششی، استقامتی و تقویتی، ۱۰ دقیقه تمرین تنفسی برای تقویت دیافراگم و ریکاوری و ۱۵ دقیقه تمرین ریلکسیشن و وانهادگی عمیق تر با نام سانسکریت یوگانیدرا (تمرینی برای آرامش و رهایی ذهن و عضلات) داده شد. کلاس‌های آنلاین دو روز در هفته و در نرم‌افزار zoom انجام شد.

ساختار، اصول و پایه تمرینات بر وضعیت‌های صحیح ایستادن و نشستن و خوابیدن انتخاب شدند. تمرینات کششی و قدرتی و تعادلی یوگا، طراحی شد.

در انجام فعالیت) توسط آزمونگر ارزیابی و بر اساس کیفیت اجرا مشاهده شده از آزمودنی در انجام هر کدام از فعالیت‌ها نمره گذاری می‌شود. بنابراین مجموع نمرات حاصل از ارزیابی با مقیاس اجرایی کمر دامنه‌ای بین صفر (بدون محدودیت عملکرد) تا ۱۵ (بیشترین میزان محدودیت عملکرد) می‌باشد. پایایی آزمون و باز آزمون برای هر ۵ فعالیت بسیار خوب و ضمناً در مقایسه با سایر ابزارهای مشابه روایی بسیار خوبی برای آن گزارش شده است<sup>(۱۶)</sup>. (تصویر ۳)

برنامه تمرینی یوگا گروه تجربی در سه سطح مبتدی (هفته اول و دوم)، متوسط (هفته سوم تا پنجم) و پیشرفته (هفته ششم تا هشتم) اجرا شد. تمرینات به مدت ۸ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه (دوجلسه



تصویر 3 A - جوراب پوشیدن



تصویر 3 B - برداشتن کاغذ

















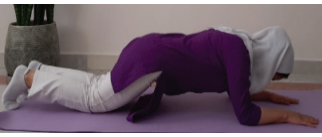
تصویر 3 E - بلند شدن از روی تخت















تصویر 3 D - برداشتن جعبه



## جدول ۱. تمرینات منتخب یوگا

تمرینات منتخب یوگا		
تمرینات سطح مبتدی- هفته اول و دوم	تمرینات متوسطه- هفته سوم تا پنجم	تمرینات پیشرفته- هفته ششم تا هشتم
 <p>وضعیت سگ و گربه، مارجرى Marjari-asana</p>	 <p>وضعیت کشش گربه uttita Marjari-asana</p>	 <p>وضعیت گرفتن پا و انگشت پا، Supta Padangusthasana</p>
 <p>وضعیت کبرا، بوجانگ آسانا (Bhujangasana (cobra pose</p>	 <p>وضعیت ابوالهول، فینکس آسانا Sphinx asana</p>	 <p>وضعیت کبرا، بوجانگ آسانا (Bhujangasana (cobra pose</p>
 <p>وضعیت نیم ملخ، آرداشالاب آسانا (Ardha Shshlabhasana (half locuse pose</p>	 <p>وضعیت نیم ملخ، آرداشالاب آسانا (Ardha Shshlabhasana (half locuse pose</p>	 <p>وضعیت مار، سارپاسانا (arpasana (snake pose</p>
 <p>وضعیت خرگوش، شاشانگ آسانا (Shashankasana (pose of the moon or hare pose</p>	 <p>وضعیت پیچ ساده، یا مرواکر آسانا (Meru Wakrasana (spinal twist pose</p>	 <p>وضعیت پیچ ساده، مارپیچ آسانا Marichyasana</p>
 <p>وضعیت جنگجو ویرابدارسانا virabhadrasana</p>	 <p>وضعیت پل ساده، کانددار آسانا، (Kandharasana (shoulder pose</p>	 <p>تنوع پلانک (sarpasana (plank pose on knees</p>

## تمرینات منتخب یوگا

تمرینات سطح مبتدی-هفته اول و دوم	تمرینات متوسطه-هفته سوم تا پنجم	تمرینات پیشرفته-هفته ششم تا هشتم
 <p>وضعیت کشش طولی بدن، تالاسانا Talasana</p>	 <p>وضعیت قایق، ناواسانا، (Navasana Boat pose)-</p>	 <p>وضعیت قایق، ناواسانا، (Navasana Boat pose)-</p>
 <p>وضعیت درخت نخل، تاداسانا (palm tree pose) Tadasana</p>	 <p>وضعیت خم به پهلو، تیریاکاتاداسانا، Tiryaka Tadasana</p>	 <p>وضعیت کبوتر، راجاکاپوت آسانا، (Swanasana Rajakapotasana)</p>
 <p>وضعیت خم به جلو از مفصل ران، اوتان آسانا، Uttanasana</p>	 <p>وضعیت چابکسوار، آشواسانچالاسانا (Sanchalanasana equestrian pose)</p>	 <p>وضعیت دو گوشه، دویکون آسانا، (Dwikonasana double angle pose)</p>
 <p>وضعیت نیم پروانه، آردا تیتاللی آسانا، Ardha Titali Asana</p>	 <p>وضعیت پروانه، باداکون آسانا، Baddaha Konasana</p>	 <p>وضعیت نیمه کمان، آردادانورآسانا، ardha dhanurasana</p>

و پس از آزمون گروه تجربی و گروه کنترل از آزمون تی همبسته و تحلیل کوواریانس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  استفاده شد.

از آمار توصیفی شامل توزیع فراوانی، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی استفاده شد. همچنین از آمار استنباطی آزمون شاپیروویلک برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها و برای مقایسه میانگین عملکرد، درد و ناتوانی بین پیش آزمون



## یافته‌ها

تحلیل توصیفی ویژگی‌های فردی (سن، قد، وزن و شاخص توده بدنی) آزمودنی‌ها و نتایج پیش‌آزمون به تفکیک گروه‌های پژوهش در جدول شماره ۲ ارائه شده است. نتایج حاصل نشان داد که در این متغیرها بین گروه‌های پژوهش اختلاف معناداری در پیش‌آزمون وجود

ندارد ( $P > 0.05$ ).

با توجه به نرمال بودن داده‌ها که با آزمون شاپیروویلیک مشخص شد، از آزمون تحلیل کوواریانس و تی همبسته جهت مقایسه بین گروهی و درون گروهی متغیرهای مطالعه استفاده شد. در جدول شماره ۳ نتایج آزمون تی همبسته ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات دموگرافیک نمونه‌ها در پیش‌آزمون

متغیر	گروه	تعداد	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
سن (سال)	تجربی	۱۵	۴۶/۴۲ $\pm$ ۲/۷۱	۰/۲۷۶	۰/۷۸۴
	کنترل	۱۵	۴۵/۸۵ $\pm$ ۲/۹۸		
وزن (کیلوگرم)	تجربی	۱۵	۶۹/۲۹ $\pm$ ۷/۱۶	۰/۶۸۹	۰/۴۹۶
	کنترل	۱۵	۶۹ $\pm$ ۷/۳۳		
قد (سانتیمتر)	تجربی	۱۵	۱۶۴/۱۳ $\pm$ ۶/۸۴	۰/۳۱۴	۰/۷۵۶
	کنترل	۱۵	۱۶۲/۲۸ $\pm$ ۶/۰۵		
شاخص توده بدنی	تجربی	۱۵	۲۴/۶۲ $\pm$ ۱/۵۹	-۱/۱۴۴	۰/۲۶۲
	کنترل	۱۵	۲۳/۴۸ $\pm$ ۱/۷۶		
شدت درد	تجربی	۱۵	۶/۴۶ $\pm$ ۱/۴	۰/۷۵۴	۰/۳۷۱
	کنترل	۱۵	۶/۴ $\pm$ ۱/۵۹		
ناتوانی عملکردی	تجربی	۱۵	۱۲/۳ $\pm$ ۶/۷۸	۰/۴۸۲	۰/۶۱۹
	کنترل	۱۵	۱۲/۴۶ $\pm$ ۲/۴۷		
استقامت عضلات خم کننده تنه	تجربی	۱۵	۴۹/۶ $\pm$ ۱۲/۱	۰/۷۳۶	۰/۵۲۸
	کنترل	۱۵	۴۵/۰۷ $\pm$ ۱۶/۲۸		
استقامت عضلات باز کننده تنه	تجربی	۱۵	۵۳ $\pm$ ۳۴/۵	۰/۸۹۲	۰/۱۴۶
	کنترل	۱۵	۴۸/۴۶ $\pm$ ۱۴/۹۱		
مقیاس اجرایی کمر	تجربی	۱۵	۲۳/۸ $\pm$ ۲/۳۵	۰/۴۷۶	۰/۷۳۵
	کنترل	۱۵	۲۴/۶۶ $\pm$ ۲/۹۶		

اختلاف معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). علاوه بر این، نتایج مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس جهت مقایسه بین گروهی در جدول شماره ۴ ارائه شد.

نتایج آزمون تی همبسته نشان دهنده اثر معنادار برنامه تمرینی بر متغیرهای شدت درد، ناتوانی عملکردی، مقیاس اجرایی کمر، استقامت عضلات خم کننده و باز کننده تنه گروه تجربی بود ( $P \leq 0/05$ )، با این حال در گروه کنترل

**جدول ۳:** نتایج آزمون تی همبسته جهت مقایسه درون گروهی در متغیرهای پژوهش در گروه‌های تمرین و کنترل در مراحل پیش و پس آزمون

گروه	گروه کنترل				گروه تجربی				
	متغیر	پیش آزمون	پس آزمون	T	P	پیش آزمون	پس آزمون	T	P
شدت درد	۶/۴	۶/۱۳	-۰/۵۰۵	۰/۶۲۱	۶/۴۶۶	۲/۳۷	-۷/۷۵۱	۰/۰۰۱	
ناتوانی عملکردی	۱۲/۴۶	۱۲/۵۷	۰/۱۲۸	۰/۸۷۹	۱۲/۳	۷/۹۶	۹/۴۶۵	۰/۰۰۱	
استقامت عضلات خم کننده تنه	۴۵/۰۷	۴۲/۶	-۶/۹۸۶	۰/۱۲۴	۴۹/۶	۸۳/۲۶	۳/۰۲	۰/۰۰۱	
استقامت عضلات باز کننده تنه	۴۸/۴۶	۵۱/۸۶	-۱/۶۴۵	۰/۱۲۲	۵۳	۱۰۸/۶۶	-۷/۷۱۳	۰/۰۰۱	
مقیاس اجرایی کمر	۲۴/۶۶	۲۵/۱	-۱/۱۶۹	۰/۲۶۲	۲۳/۸	۳۸/۱۳	-۱۸/۱۲۸	۰/۰۰۱	

**جدول ۴:** نتایج آزمون تحلیل کوواریانس جهت بررسی تاثیر تمرینات یوگا بر متغیرهای پژوهش

متغیر	مرحله آزمون	گروه	میانگین	F	df	P	Eta squared
شدت درد	پس آزمون	کنترل	۶/۱۳	۱۵/۲۸	۱	۰/۰۰۱	۰/۴۳۵
	پس آزمون	تجربی	۲/۳۷				
ناتوانی عملکردی	پس آزمون	کنترل	۱۲/۵۷	۲۴/۰۶	۱	۰/۰۰۱	۰/۸۲۱
	پس آزمون	تجربی	۷/۹۶				
استقامت عضلات خم کننده تنه	پس آزمون	کنترل	۴۲/۶	۱۸/۵۷	۱	۰/۰۰۲	۰/۱۵۴
	پس آزمون	تجربی	۸۳/۲۶				
استقامت عضلات باز کننده تنه	پس آزمون	کنترل	۵۱/۸۶	۱۲/۲۸۳	۱	۰/۰۳	۰/۶۹۴
	پس آزمون	تجربی	۱۰۸/۶۶				
مقیاس اجرایی کمر	پس آزمون	کنترل	۲۵/۱	۹/۵۳۶	۱	۰/۰۰۱	۰/۳۴۹
	پس آزمون	تجربی	۳۸/۱۳				

اثرات بهتری نیز نسبت به تمرینات کششی، فیزیوتراپی، تمرینات معمول و مراقبت‌های استاندارد دارد<sup>(۱۹)</sup>. گروسل و همکاران، (۲۰۰۸) نشان دادند که تمرینات یوگا نه تنها سبب بهبود کمردرد مزمن نظامیان سالخورده شد، بلکه باعث کاهش درد و کاهش مصرف داروهای مخدر هم شد<sup>(۲۰)</sup>. همچنین اثر بخشی یوگا روی کمردرد و کیفیت زندگی پرستاران مورد مطالعه، با هفته‌ای یکبار یوگا بعد از ۱۲ هفته تمرین، شدت کمردرد را کاهش داده و کیفیت زندگی سالم را در پرستاران بهبود یافت<sup>(۲۱)</sup>. در مطالعه‌ای شرم و همکاران (۲۰۱۳) نشان دادند تمرینات یوگا و تمرینات کششی بهتر از آموزش مراقبت‌های فردی بودند و آرمیدگی و افزایش آگاهی جزء مزیت یوگا نسبت به تمرینات کششی بوده است<sup>(۲۲)</sup>.

اسکیکس و همکاران (۲۰۰۳) نشان دادند که تمرینهای خم به عقب در درمان کمردرد مفید بوده است و مکنزی معتقد است که در بیماران مبتلا به کمردرد، به دلیل وضعیت غلط، عضلات بازکننده تنه و نیز لیگامان‌ها، متحمل کشش بیش از حد و دچار ضعف می‌شوند که به بروز کمردرد می‌انجامد. در نتیجه او اظهار می‌دارد که باید به عضلات بازکننده تنه، تمرین داده شود<sup>(۲۳)</sup>. هورواپتزر (۲۰۰۵) با مطالعه‌ای نشان دادند، ورزشهای ثابت دهنده بیشتر بر تقویت عضلات خم کننده و مولتی فیدوس، عرضی شکمی و عضلات وضعیتی می‌پردازد<sup>(۲۴)</sup>. سانگ (۲۰۰۳) در تحقیقات ثابت کرد که کلا حرکت درمانی، بهبود درد و ناتوانی را در بیماران مبتلا به کمردرد مزمن به دنبال دارد<sup>(۲۵)</sup>. کاکس و تیلبروک (۲۰۱۱) در مطالعه نشان دادند که یوگا یک جایگزین درمانی موثر برای درمان درد و عملکرد و بهبود ناتوانی عملکردی کمردرد در بزرگسالان است<sup>(۲۶)</sup>. ویلیامز و همکارانش (۲۰۰۹) یوگا را جایگزین موثری برای مراقبت‌های معمول در مدیریت کمردرد مزمن غیر اختصاصی می‌دانند<sup>(۲۷)</sup>.

پژوهشگران سازوکارهای متفاوت فیزیولوژیکی را بر بهبود کمردرد بعد از یک دوره تمرینات یوگا گزارش کرده‌اند. از این نظر یوگا موجب افزایش انعطاف پذیری و افزایش

نتایج آزمون تحلیل کواریانس نشان داد که پس از کنترل اثر پیش آزمون (کوریت)، در میزان نتایج متغیرهای پژوهش ( $P \leq 0.05$ ) در پس آزمون بین دو گروه کنترل و تمرینی اختلاف معناداری وجود داشت؛ به این صورت که میزان متغیرهای پژوهش در گروه تمرینات آنلاین یوگا بهبود معناداری نسبت به گروه کنترل داشت.

### بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات آنلاین یوگا بر عملکرد، درد و ناتوانی زنان با کمردرد مزمن غیر اختصاصی در پاندمی کووید ۱۹ بود. نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر تاثیر تمرینات آنلاین یوگا بر عملکرد، درد و ناتوانی زنان با کمردرد مزمن غیر اختصاصی در پاندمی کووید ۱۹ را نشان داد.

بر اساس دیدگاه سندرم اختلال حرکتی و عدم توازن عضلانی، اختلالات حرکتی مثل کاهش انعطاف پذیری یا قدرت عضلانی می‌توانند باعث ایجاد تغییرات منفی در ساختار بافت نرم و اسکلتی شود و در نهایت این تغییرات ممکن است منجر به ایجاد درد و محدودیت‌های عملکردی در ساختار اسکلتی عضلانی شوند<sup>(۲۸)</sup>. تحقیقات نشان داده‌اند که حدود ۷۰ درصد از بیماران مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی از این نوع اختلالات مکانیکی از قبیل عدم تعادل قدرت و طول عضلات ستون فقرات، کاهش استقامت عضلات ستون فقرات، عدم تقارن بین چرخش داخلی خارجی مفصل ران و صافی کف پا رنج می‌برند<sup>(۲۹)</sup>. ماهیچه‌های تنه به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به طور مستمر نقش خود را در طول روز ایفا کنند، اما درد و عدم تحرک باعث تغییر ماهیچه‌ها می‌شود این تغییرات باعث می‌شود حتی در شرایط عادی هم خسته شوند. عدم استقامت عضلات تنه یک عامل مهم در کمردرد (LBP) است<sup>(۱۸)</sup>.

در این رابطه هیل (۲۰۱۳) در زمینه اثر تمرینات یوگا بر کمردرد مزمن و سپس مقایسه آن با سایر مداخله‌ها نشان داد، یوگا علاوه بر مدیریت کمردرد و بهبود عملکرد تنه،

بدنی و رفع نگرشهای کاذب در ارتباط با محدودیت و ناتوانی حرکتی می‌گردد که این امر نیز به خودی خود عامل تعیین کننده‌ای در اثر بخشی یوگا برای این افراد می‌باشد. همچنین کم هزینه بودن یوگا یک مزیت دیگر قابل توجه می‌باشد. لذا با توجه به نتایج این مطالعه در ارتباط با تأثیر تمرینات یوگا در بهبود کمردرد مزمن، استفاده از این نوع تمرینات در کلینیک‌های حرکات اصلاحی و حرکت درمانی توصیه می‌شود.

#### تقدیر و تشکر

از همکاری موسسه یوگای علمی نوا و در اختیار قرار دادن محیط zoom برای کلاس‌های آنلاین این پژوهش تقدیر و تشکر داریم.

آزادسازی اندورفین (موجب بالا رفتن آستانه درد)، کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، کاهش در نشانگرهای پیش التهابی می‌شود<sup>(۳۷)</sup>. در مطالعه حاضر احتمالاً یوگا از دو طریق یعنی آگاه سازی افراد از راستای طبیعی ستون فقرات حین اجرای حرکات و بهبود استقامت عضلانی، توانسته فشارهای نامناسب بر ستون فقرات را کاهش دهد که نتیجه آن، کاهش درد بوده است و احتمالاً این کاهش درد همراه با اثرات مثبت تن آرامی تأثیر خود را به صورت کاهش ناتوانی عملکردی نشان داده است. هشت هفته تمرینات یوگا بر کاهش میزان درد و استقامت عضلات ناحیه شکم و پشت افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی موثر است. در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی همچون بیماران کمردرد، عضلات تنه دچار ضعف و ناتوانی شده‌اند و از آنجاییکه برای ایجاد ثبات ستون- مهره‌ای ارتباط زیادی بین سیستم عضلانی لوکال و گلوبال وجود دارد، در این تحقیق با انجام تمرینات یوگا به تقویت هر دو دسته عضله پرداخته شد. تمرینات ورزشی یوگا علاوه بر قدرت، بر استقامت نیز تأکید کرده و از طرفی به حس عمقی هم به همان خوبی توجه می‌کند. آگاهی بیماران از وضعیت طبیعی ستون مهره‌ها برای انجام فعالیت صحیح و سپس توانایی برای حفظ پاسچر صحیح، کلید اصلی این تمرینات است.

#### نتیجه گیری

بنابراین به نظر می‌رسد که در افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیراختصاصی، تمرینات مناسب یوگا برای کمردرد حتی به صورت آنلاین باعث تقویت و بازسازی عضلات عمیق ناحیه کمر می‌شود که در نتیجه باعث بهبود ثبات در ناحیه کمر می‌گردد و این امر تأثیر قابل توجهی بر کاهش شدت درد مخابره شده از این ناحیه و به تبع آن افزایش عملکردی حرکتی در این دسته از بیماران خواهد شد. از سوی دیگر اجرای تمرینات یوگا توسط افراد نقش محوری در فرایند درمان را برعهده دارد، باعث ارتقاء اعتماد به نفس بیمار در ارتباط با توانمندی‌های

## References

- Amirdastmalchi D, Ehsani A, Nasimi M, Lajvardi V, Noormohamadpoor P. [Cutaneous manifestations in COVID-19: review article (Persian)]. *jdc*. 2020; 11 (1) :35-43.
- Refshauge K, Maher C. Low back pain investigations and prognosis: a review. *British journal of sports medicine*. 2006; 40(6):494-8.
- Seghatoleslami A, Hemmati Afif A, Irandoust K, Taheri M. [Effect of Pilates Exercises on Motor Performance and Low Back Pain in Elderly Women With Abdominal Obesity (Persian)]. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2018; 13 (3) :396-404
- Andersson GB. Epidemiological features of chronic low-back pain. *The lancet*. 1999; 354(9178):581-5.
- Zahednezhad S, salehi R, tajali S, borji A. [Correlation Between Pain Intensity and Disability Level with Some of the Impairments in Patients With Nonspecific Low Back Pain (Persian)]. *sjimu*. 2013; 21 (2) :10-20.
- Ghaeni S, Kashi A. [The effect of training microposes on functional disability of employees with chronic low back pain (Persian)]. *Research in sports life sciences*. 2012; 2(8):5-10.
- Masoddi K, Gangi B, Dehghani M. [The effect of 8 weeks of selected yoga exercises on pain and functional disability in women with non-specific chronic low back pain (Persian)]. *Journal of Research in Exercisise Rehabilitation*. 1396; 5(9): 25-35.
- Kumar M, Sukh P, Singh D, Jagbir. Effect of yoga life style intervention on body weight and blood chemistry of middle aged women. *Journal of exercise science and physiotherapy*. 2008; 4(2):76-80.
- Khazaei A, Kahrizi N, Razeghi R. [The effect of selected yoga exercises on the dominant and non-dominant foot balance of middle-aged women (Persian)]. *Journal of Research in Rehabilitation Sciences*. 2014; 10(2):269-280.
- Sherman KJ, Cherkin DC, Erro J, Miglioretti DL, Deyo RA. Comparing yoga, exercise, and a self-care book for chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Annals of internal medicine*. 2005; 143(12):849-56.
- Saper RB, Boah AR, Keosaian J, Cerrada C, Weinberg J, Sherman KJ. Comparing once-versus twice-weekly yoga classes for chronic low back pain in predominantly low income minorities: a randomized dosing trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013.
- Mahjor M, Yaghobi H, Ilbaigi S, Seghatoleslami A. [The effect of four months follow-up after six weeks of kinesiotape on pain and functional disability in men with chronic nonspecific low back pain (Persian)]. *JOURNAL OF REHABILITATION MEDICINE*. 2015; 4(3):11-18.
- Mahjor M, Hashemi SA, Ariyamanesh A, Khoshraftar N, Enferadi A. [The effect of water stabilization exercises on pain intensity and balance indices in men with non-specific chronic low back pain (Persian)]. *MEDICAL - SURGICAL NURSING JOURNAL*. 2014; 3(2):107-113.
- Norasteh A, Daneshmandi H, Vaghefi J, Shahhaidari S. [Comparison of strength, endurance and range of motion of athletes' lumbar spine with and without back pain (Persian)]. *SPORT MEDICINE (HARAKAT)*. 2014; 6(1):1-17.
- Demoulin C, Vanderthommen M, Duysens C, Crielaard J-M. Spinal muscle evaluation using the Sorensen test: a critical appraisal of the literature. *Joint Bone Spine*. 2006; 73(1):43-50.
- Derakhshan-Rad SAR, Ghanbari A, Sheikhi M, Derakhshan-Rad SM. Comparison of a Performance-Based Test Results with Two Self-Reported Questionnaires in Determining the Rate of Disability in Patients with Chronic Low Back Pain. *Archives of Rehabilitation*. 2011; 12(3):8-15.
- Norris C, Matthews M. Correlation between

- hamstring muscle length and pelvic tilt range during forward bending in healthy individuals: An initial evaluation. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2006; 10(2):122-6.
18. Moffroid MT. Endurance of trunk muscles in persons with chronic low back pain: assessment, performance, training. *Journal of rehabilitation research and development*. 1997; 34:440-7.
19. Hill C. Is yoga an effective treatment in the management of patients with chronic low back pain compared with other care modalities—a systematic review. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. 2013; 10(1):211-9.
20. Groessl EJ, Weingart KR, Aschbacher K, Pada L, Baxi S. Yoga for veterans with chronic low-back pain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2008; 14(9):123-9.
21. Aboagye E, Karlsson ML, Hagberg J, Jensen I. Cost-effectiveness of early interventions for non-specific low back pain: a randomized controlled study investigating medical yoga, exercise therapy and self-care advice. *Journal of rehabilitation medicine*. 2015; 47(2):167-73.
22. Skikić EM, Trebinjac S. The effects of McKenzie exercises for patients with low back pain, our experience. *Bosnian journal of basic medical sciences*. 2003; 3(4):70-5.
23. Hurwitz EL, Morgenstern H, Chiao C. Effects of recreational physical activity and back exercises on low back pain and psychological distress: findings from the UCLA Low Back Pain Study. *American journal of public health*. 2005; 95(10):1817-24.
24. Sung PS. Multifidi muscles median frequency before and after spinal stabilization exercises. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2003; 84(9):1313-8.
25. Tilbrook HE, Cox H, Hewitt CE, Kang'ombe AR, Chuang L-H, Jayakody S, et al. Yoga for chronic low back pain: a randomized trial. *Annals of internal medicine*. 2011; 155(9):569-78.
26. Williams K, Abildso C, Steinberg L, Doyle E, Epstein B, Smith D, et al. Evaluation of the effectiveness and efficacy of Iyengar yoga therapy on chronic low back pain. *Spine*. 2009; 34(19):2066.
27. Posadzki P, Ernst E, Terry R, Lee MS. Is yoga effective for pain? A systematic review of randomized clinical trials. *Complementary therapies in medicine*. 2011; 19(5):281-7.