

اثر سونا بر ميزان درد و دامنه حرکتی مفاصل بیماران آرتريت روماتويد

امير طباطبائي^۱، علي محمدپور^۲

تاريخ دريافت مقاله: ۹۰/۲/۱۰

تاريخ پذيرش مقاله: ۹۰/۴/۲۲

۱. مربي پرستاري، دانشگاه آزاد اسلامي واحد قوچان، دانشکده پرستاري

۲. استاديار پرستاري، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، دانشکده پرستاري

زانو، کمر در اولين و آخرين بررسي از تفاوت معنی داری برخوردار بود. هم چنین با توجه به کاهش بیشتر میانگین شدت درد در گروه C احتمالاً سونا بر این گروه موثرتر بوده، اگرچه تفاوت معنی داری بین کاهش میانگین درد در دو گروه آزمایش وجود نداشت.

نتایج پژوهش حاضر در ارتباط با تسکین درد بعد از سونا با یافته های حاصل از تحقیقات Rupp و همکاران، Kukkonen-Harjula و Kauppinen مطابقت دارد.^{۲۳} به طور کلی مبتنی بر نتایج این تحقیق گرمای ناشی از جلسات سونا می تواند به عنوان یکی از روش های تسکینی غیر تهاجمی درد، مطرح گردد که علاوه بر عاری بودن از اثرات جانبی و عوارض داروهای مصرفی، استقبال بیشتر بیماران از آن به عنوان یک روش طبیعی در کاهش درد و بهبود وضعیت حرکت مفاصل را می توان انتظار داشت.^{۱۳} لذا با توجه به اهمیت جایگزینی روش های غیر دارویی با حداقل عوارض و هزینه کمتر با داشتن اصول علمی جهت کاهش درد و بازگرداندن بیماران به فعالیت های روزانه آنان استفاده از سونا در مبتلایان به آرتريت روماتويد پیشنهاد می شود.

[م ت ع پ ز، ۱۳۹۰؛ ۱۳(ویژنامه ۱): ۴۴]

References

1. Firesten G, Budd R. Kelley's textbook of rheumatology. 8th ed. Philadelphia: Saunders; 2009.
- a. Rupp I, Boshuizen HC, Jacobi CE, et al. Impact of fatigue on health-related quality of life in rheumatoid arthritis. *Arthritis Rheum* 2004; 51(4): 578-85.
2. Kukkonen-Harjula K, Kauppinen K. Health effects and risks of sauna bathing. *Int J Circumpolar Health* 2006; 65(3): 195-205.

آرتريت روماتويد تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی دارد و با مشکلات زیادی به ویژه درد مفاصل و محدودیت حرکتی همراه است. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که کیفیت زندگی نیمی از مبتلایان به آرتريت روماتويد در سطح نامطلوب بوده و ارتباط آماری معنی داری بین شدت درد، شدت خستگی، ناتوانی در حرکت، اضطراب پنهان و آشکار، شدت افسردگی و کیفیت زندگی وجود دارد. معمولاً مداخلات و اقدامات درمانی در آرتريت روماتويد به شکل هرم درمانی توصیف می شوند، که پایه اصلی این هرم را تسکین درد تشکیل می دهد.^۱ در حمام سونای خشک بدن در مدت زمان کوتاه (۱۰-۵ دقیقه)، در برابر حرارتی حدود ۸۰°C و رطوبتی حدود ۱۵ درصد قرار می گیرد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر سونا بر درد و دامنه حرکتی مفاصل این بیماران اجرا گردیده است.

در این مطالعه کارآزمایی بالینی ۴۵ نفر از بیماران مبتلا به آرتريت روماتويد مراجعه کننده به مراکز پزشکی خراسان رضوی انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری شامل یک گروه شاهد (A) و دو گروه آزمودنی (B و C) تقسیم شدند. گروه B در طول دوره تحقیق چهار جلسه با فاصله یک هفته و گروه C از هشت جلسه (دو جلسه با فاصله ۷۲ ساعت در هفته) از سونا استفاده کردند. شدت درد و حرکت مفاصل، قبل و بلافاصله بعد از سونا در هر جلسه و روز بعد استفاده از سونا، مورد بررسی قرار گرفت.

آزمون آنالیز واریانس اختلاف معنی داری را بین میانگین شدت درد گروه ها (سه گروه A، B و C) با هم در قبل از سونا نشان نداد در حالی که در روز آخر، گروه ها از نظر میانگین شدت درد نسبت به هم به طور معنی داری اختلاف داشتند ($p < 0.05$). هم چنین میزان افزایش دامنه حرکتی در مفاصل

Please cite this article as: Tabatabaee A, Mohammadpour A. The effect of sauna on pain relief and range of motion in rheumatoid arthritis patients. *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)* 2012; 13(suppl 1): 44.