

اثر تمرینات مقاومتی بر شاخص های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی، تراکم مواد

معدنی، هورمون های تستوسترون و کورتیزول و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به

سرطان پروستات

مجری: نادر رهنما

عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۲

سرطان پروستات از جمله سرطان های وابسته به سن و از شایع ترین سرطان های بدخیم در مردان می باشد. روش های درمانی مختلفی مانند جراحی کاربوترایی، پرتو درمانی، هورمون درمانی، و شیمی درمانی برای درمان سرطان پروستات به کار می رود. که هر یک از آن ها عوارض خاص خود را دارند. اختلال در عملکرد جسمانی، آتروفی عضلانی، کاهش توده استخوان، افزایش توده چربی، و کاهش کیفیت زندگی از جمله عوارض این روش ها می باشد. اخیراً از ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یکی از مداخله های بدنی مورد استفاده نام برده می شود. لذا هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر برنامه تمرینی مقاومتی بر آمادگی جسمانی، هورمون تستوسترون و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پروستات بود.

روش: ۲۴ نفر مبتلا به سرطان غیر متاستاسیک پروستات شهرستان اصفهان بصورت داوطلبانه در این تحقیق شرکت و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. بیماران گروه تجربی به مدت ۱۰ هفته (سه جلسه در هفته) به انجام تمرینات مقاومتی پرداختند اما بیماران گروه کنترل در هیچ گونه فعالیت بدنی مشارکت نمودند. قبل و بعد از ۱۰ هفته تمرینات مقاومتی، قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، ترکیب بدنی، تعادل ایستا، میزان تستوسترون و کیفیت زندگی بیماران اندازه گیری و نتایج با استفاده از وابسته و مستقل تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: در بیماران گروه تجربی، به جز قدرت عضله سه سر بازوی دست راست و همسترینگ پای راست، در سایر آزمون ها افزایش معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$). بیماران گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل بهبودی قابل ملاحظه ای در قدرت عضلانی داشتند ($P \leq 0/05$). میزان انعطاف پذیری بیماران گروه تجربی به طور معناداری بهبود یافت ($P \leq 0/05$). کاهش معناداری در چربی بیماران گروه تجربی مشاهده شد ($P \leq 0/05$). بین گروه تمرینی و کنترل تفاوت معناداری بین چربی بدن مشاهده شد ($P \leq 0/05$). در بیماران گروه تجربی در تعادل پای برتر با چشم باز و بسته و پای غیر برتر با چشم باز بهبودی معناداری مشاهده شد ($P \leq 0/05$). تغییر معناداری در سطح تستوسترون بین دو گروه مشاهده نشد ($P \geq 0/05$). در ارتباط با کیفیت زندگی تفاوت معناداری بین بیماران گروه تجربی و کنترل مشاهده نشد ($P \geq 0/05$).

نتیجه گیری: از یافته های این تحقیق می توان نتیجه گرفت که تمرینات مقاومتی بر فاکتور های آمادگی جسمانی بیماران مبتلا به سرطان پروستات تأثیر مثبت داشته و می تواند به عنوان یک مدالیته برای این دسته از بیماران توصیه شود.