

اثر سونا بر میزان درد و دامنه حرکتی مفاصل بیماران آرتریت روماتوئید

امیر طباطبایی^۱، علی محمدپور^۲

۱. مربی پرستاری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان، دانشکده پرستاری

۲. استادیار پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، دانشکده پرستاری

همچنین با توجه به کاهش بیشتر میانگین شدت درد در گروه C احتمالاً سونا بر این گروه موثرتر بوده، اگرچه تفاوت معنی‌داری بین کاهش میانگین درد در دو گروه آزمایش وجود نداشت.

نتایج پژوهش حاضر در ارتباط با تسکین درد بعد از سونا با یافته‌های حاصل از تحقیقات Rupp و همکاران، Kukkonen-Harjula و Kauppinen مطابقت دارد.^{۲۳} به‌طور کلی مبتنی بر نتایج این تحقیق گرمای ناشی از جلسات سونا می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های تسکینی غیر تهاجمی درد، مطرح گردد که علاوه بر عاری بودن از اثرات جانبی و عوارض داروهای مصرفی، استقبال بیشتر بیماران از آن به‌عنوان یک روش طبیعی در کاهش درد و بهبود وضعیت حرکت مفاصل را می‌توان انتظار داشت.^{۱۳} لذا با توجه به اهمیت جایگزینی روش‌های غیر دارویی با حداقل عوارض و هزینه کمتر با داشتن اصول علمی جهت کاهش درد و بازگرداندن بیماران به فعالیت‌های روزانه آنان استفاده از سونا در مبتلایان به آرتریت روماتوئید پیشنهاد می‌شود. [م ت ع پ ز،:]

References

1. Firesten G, Budd R. Kelley's textbook of rheumatology. 8th ed. Philadelphia: Saunders; 2009.
2. 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.
3. Kukkonen-Harjula K, Kauppinen K. Health effects and risks of sauna bathing. *Int J Circumpolar Health* 2006; 65(3): 195-205.

آرتریت روماتوئید تأثیرات عمیقی بر کیفیت زندگی دارد و با مشکلات زیادی به‌ویژه درد مفاصل و محدودیت حرکتی همراه است. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که کیفیت زندگی نیمی از مبتلایان به آرتریت روماتوئید در سطح نامطلوب بوده و ارتباط آماری معنی‌داری 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 آرتریت روماتوئید به شکل هرم درمانی توصیف می‌شوند، که پایه اصلی این هرم را تسکین درد تشکیل می‌دهد.^۱ در حمام سونای خشک بدن در مدت زمان کوتاه (۱۰-۵ دقیقه)، در برابر حرارتی حدود 80°C و رطوبتی حدود ۱۵ درصد قرار می‌گیرد. 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 آرتریت روماتوئید 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 معنی‌داری را بین میانگین شدت درد گروه‌ها (سه گروه A، B و C) با هم در قبل از سونا نشان نداد درحالی‌که در روز آخر، گروه‌ها از نظر میانگین شدت درد نسبت به هم به‌طور معنی‌داری اختلاف داشتند ($p < 0/05$). همچنین میزان افزایش دامنه حرکتی در مفاصل زانو، کمر در اولین و آخرین بررسی از تفاوت معنی‌داری برخوردار بود.