



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
دانشکده ی پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر ورزش های کششی بر شدت علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب بیماران تحت همودیالیز

پایان نامه جهت اخذ درجه ی کارشناسی ارشد در رشته ی پرستاری، گرایش داخلی - جراحی

استاد راهنما: منصوره علی اصغرپور

استاد مشاور: شادان پدارم رازی

استاد مشاور آمار: دکتر انوشیروان کاظم نژاد

نگارش: زهرا عباسی

اسفند ۱۳۹۱

چکیده

عنوان: بررسی تاثیر ورزش های کششی حین دیالیز بر شدت علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب بیماران تحت همودیالیز

مقدمه: سندرم پای بی قرار یک اختلال حسی- حرکتی با علت ناشناخته می باشد که شیوع آن در بیماران همودیالیزی بالاست و باعث تشدید اختلال خواب این بیماران می شود. به علت عوارض درمانهای دارویی امروزه بیشتر به درمانهای غیر دارویی مانند ورزش های سبک روی آورده شده است. از این رو این مطالعه با هدف بررسی تاثیر ورزش های کششی بر شدت علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب بیماران تحت همودیالیز انجام پذیرفت.

مواد و روشها: این مطالعه به روش کارآزمایی بالینی و به روش نمونه گیری تصادفی انجام شد. بدین منظور ۳۷ بیمار از طریق پرسشنامه ی غربالگری استاندارد شده ی سندرم پای بی قرار از مراجعین بخش دیالیز بیمارستان هاشمی نژاد تهران شناسایی شدند و پس از تایید پزشک با رضایت شخصی وارد مطالعه گردیده و به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. در گروه مداخله ورزش های کششی حین دیالیز سه بار در هفته به مدت هشت هفته و هر بار به مدت نیم ساعت بر روی پاها اعمال شد. پرسشنامه های بررسی شدت علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب پیتزبرگ قبل از مداخله، پایان هفته ی چهارم و هشتم توسط نمونه ها تکمیل گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS16 و آزمون های آماری فیشر، مجذور کای و t-test انجام شد.

یافته ها: شدت علائم سندرم پای بی قرار پس از هشت هفته مداخله در گروه مداخله تغییرات معنی داری نسبت به گروه کنترل داشت ($p < 0.01$). همچنین در پایان هفته ی هشتم تغییرات میانگین نمره ی کیفیت خواب در گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل از نظر آماری معنی دار بود ($p = 0.003$). ولی با وجود این تغییرات، هیچ گونه ارتباط معنی داری بین شدت علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب دیده نشد.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که ورزش های کششی پس از هشت هفته باعث بهبود علائم سندرم پای بی قرار و کیفیت خواب بیماران تحت همودیالیز شده است. با توجه به این نتایج اهمیت آموزش و انجام این ورزشها در حین دیالیز جهت ارتقای کیفیت مراقبت و سلامت بیماران دیالیزی روشن می گردد.

واژگان کلیدی: سندرم پای بی قرار، ورزش های کششی، بیماران تحت همودیالیز و کیفیت خواب



Tehran University of Medical Sciences

Faculty of Nursing and Midwifery

The effect of intradialytic stretching exercise on severity of symptoms of RLS and quality of sleep in hemodialysis patients.

A thesis submitted to the Graduate Studies Office In partial fulfillment of the requirements for The degree of Master of Science in Nursing

Supervisor: **Mansoureh Aliasgharpour**

By: **Zahra abbasi**

2013 March

Abstract

Title: The effect of intradialytic stretching exercise on severity of symptoms of RLS and quality of sleep in hemodialysis patients.

Introduction: Restless legs syndrome (RLS) is a sensorimotor disorder with unknown etiology that is more common in hemodialysis patients. RLS exacerbate sleep disorders in these patients. This disorder always has been treated pharmacological but because of side effects nowadays nonpharmacological methods like exercise is suggested. The purpose of this study was to evaluate the effect of intradialytic stretching exercise on severity of symptoms of RLS and quality of sleep in hemodialysis patients.

Materials and Methods: This was a Clinical Trial study with random sampling method. This study performed on 37 hemodialysis patients who referred to hemodialysis ward of hasheminejad hospital in Tehran. Participants were selected by RLS screening scale and doctor examination and were randomized to either exercise or control groups. Patients in exercise group performed a 30 minutes stretching exercise on legs, three times a week, during the last two hours of every

Hemodialysis session for 8 weeks. RLS severity and quality of sleep were assessed by the International Restless Legs Syndrome Study Group (IRLSSG) severity

Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSIQ) at the beginning of the trial, and at 4, and 8 weeks. Data were analyzed using SPSS16 by Fisher, chi-square and t-test.

Results: At the end of the 8 weeks, the exercise group (n= 17) had a significant improvement in RLS symptoms and quality of sleep compared with the control group (n= 16). ($p < 0/001$), ($p = 0/003$). There was no significant correlation between severity of RLS symptoms and quality of sleep in the end of study.

Discussion: The results of this study showed stretching exercise are effective in reducing RLS symptoms and improving quality of sleep in hemodialysis patients. According to these results, the importance of stretching exercises during dialysis for improvement of health care quality is clear.

Key words: Restless Legs Syndrome, stretching, hemodialysis patients, quality of sleep