



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده پرستاری مامایی

مقایسه ی تاثیر آرام سازی پیشرونده عضلانی و ماساژ سوئدی بر اختلالات خلقی و  
درد بیماران مبتلا به سرطان پستان تحت رادیوتراپی

استاد راهنما: معصومه خیرخواه

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی

نگارش:

سارا داراب پور

فروردین ۹۴

## چکیده

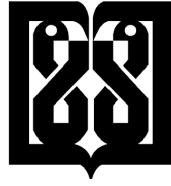
**مقدمه:** سرطان پستان شایعترین سرطان در زنان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان می باشد. به دنبال تشخیص و درمان این سرطان ممکن است فشار های روانی و کاهش سطح خلق از جمله اضطراب، افسردگی، استرس و درد ایجاد گردد.

**روش کار:** این مطالعه یک کارآزمایی بالینی با گروه کنترل بود. ۱۵۰ بیمار مبتلا به سرطان پستان با رضایت به صورت تصادفی با استفاده از قرعه کشی در یکی از سه گروه دریافت کننده ماساژ سوئدی سه بار در هفته، هر بار به مدت ۳۰ دقیقه به مدت ۵ هفته، گروه دریافت کننده آرامسازی پیشرونده عضلانی شامل آموزش این تکنیک طی یک جلسه و سپس انجام آن سه بار در هفته، هر بار به مدت ۳۰ دقیقه و در طول ۵ هفته توسط خود بیمار و در منزل و گروه کنترل (دریافت کننده ی مراقبت های روتین) قرار گرفتند. ابتدای مداخله و پس از ۵ هفته اختلالات خلقی بیمار با استفاده از پرسش نامه ی ACS و خط کش درد مورد بررسی قرار گرفت. ابزار گرد آوری اطلاعات، پرسشنامه بود که شامل سه قسمت اطلاعات دموگرافیک، مقیاس کنترل عواطف و خط کش درد می باشد. پرسشنامه ی دموگرافیک، محقق ساخته و دارای ۱۹ سوال است. خط کش درد نیز به صورت یک خط کش مدرج می باشد که صفر در این خط کش به معنای عدم وجود درد، عدد ۴-۱ درد خفیف، ۶-۵ درد متوسط، ۸-۷ درد شدید و ۱۰-۹ درد خیلی شدید، در نظر گرفته شد. مقیاس کنترل عواطف دارای ۴۲ سوال برای سنجش زیرمقیاس های خشم، اضطراب، خلق افسرده و عاطفه مثبت است. پس از اتمام نمونه گیری نتایج استخراج شده و با نرم افزار SPSS ویرایش ۲۰ مورد تجزیه تحلیل آماری قرار گرفت.

**نتایج:** قبل از مداخله هیچ گونه تفاوت معنی داری در میانگین مقیاس کلی بین دو گروه مداخله و کنترل در زیر مقیاس های خشم، اضطراب، افسردگی و عاطفه ی مثبت مشاهده نشد ( $P = ۰/۴۶۹$ ). در حالیکه میانگین مقیاس کلی در گروه ماساژ سوئدی از ( $۳/۵۲ \pm ۰/۶۵$ ) در شرایط قبل از مداخله به ( $۲/۴۲ \pm ۰/۷۶$ ) بعد از مداخله، در گروه آرامسازی پیشرونده عضلانی از ( $۳/۴۶ \pm ۰/۶۳$ ) در شرایط قبل از مداخله به ( $۰/۵۵ \pm ۲/۷۲$ ) بعد از مداخله کاهش یافت ( $p < ۰/۰۰۱$ ). در حالیکه این مقادیر برای گروه کنترل ( $۳/۴۱ \pm ۰/۹۴$ ) قبل از مداخله و ( $۳/۳۸ \pm ۰/۹۲$ ) بعد از مداخله گزارش شد ( $P = ۰/۶۲۰$ ).

**نتیجه گیری:** آرامسازی پیشرونده عضلانی و ماساژ سوئدی در مقایسه با گروه کنترل سبب بهبود اختلالات خلقی در زنان مبتلا به سرطان پستان می شوند. نتایج نشان داد ماساژ سوئدی در بهبود اختلالات خلق نسبت به آرام سازی پیش رونده ی عضلانی مؤثرتر است. تمامی مشخصات دموگرافیک به جز تعداد فرزندان همگن و نرمال بودند.

**کلمات کلیدی:** آرامسازی پیشرونده عضلانی، ماساژ سوئدی، اختلالات خلق، سرطان پستان، رادیو تراپی



**Tehran University of Medical Sciences  
Faculty of Nursing and Midwifery**

**Comparison of Progressive Muscle Relaxation and  
Swedish massage on Mood Disorders and Pain in Breast  
Cancer Patients undergoing radiotherapy**

**A thesis submitted to the Graduate Studies Office  
In partial fulfillment of the requirement for the degree  
of Master of Sciences in Midwifery**

**Supervisor: Masoomeh Kheirkhah**

**Sara Darabpour  
April ۲۰۱۵**

## Abstract:

**Background:** Breast cancer is the most common cancer in women and the second cause of death leading from cancer. Following the detection and treatment of this cancer may create mental pressures and reducing levels of mood including anxiety, depression, stress and pain.

### Materials and Methods:

This study was a clinical experience within which a control group. 100 patients suffering from breast cancer were chosen randomly with satisfaction were placed in the interventions group received Swedish massage three times a week, each time for 30 minutes over five weeks, progressive muscle relaxation containing education this techniques and three times a week, each time for 30 minutes over five weeks and control group (receiving routine care) using polling. In the Beginning of the intervention and after 5 weeks, mood disorders of patients including anger, anxiety, depression and positive affect were assessed using the ACS questionnaire and pain ruler. Data gathering tool was a questionnaire which consists of three parts, demographic data, ACS questionnaire and Pain ruler. The demographic questionnaire has 19 question. Pain ruler also A ruler is scaled that zero in on the ruler meant the absence of pain, number 1-1 mild pain, 2-3 middle pain, 4-5 severe pain and 6-9 very severe pain, was considered. ACS questionnaire has 42 questions for measurement of the subscales of anger, anxiety, depressed and positive emotion. After completion of sampling results extracted and analyzed by SPSS version 20.

### Result:

Before the intervention, any significant difference in average of overall scale between the two groups of intervention and control was not observed at the subscales of anger, anxiety, depression and positive affect ( $P = 0.469$ ). While the average of overall scale in the Swedish massage group were reported from ( $3.02 \pm 0.60$ ) in condition of pre intervention to ( $2.42 \pm 0.76$ ) after the intervention, in the progressive muscle relaxation group from ( $3.46 \pm 0.73$ ) in condition of pre intervention to ( $2.72 \pm 0.50$ ) after the intervention has decreased ( $p < 0.001$ ). While these values for the control group were reported ( $3.41 \pm 0.94$ ) for pre-intervention ( $3.38 \pm 0.92$ ) and for after the intervention ( $P = 0.720$ ). The Swedish massage compared to the Progressive muscle relaxation group is the cause of improvement of mood disorders in women with breast cancer. all demographic characteristic except children number are homogeneous and normal.

### Conclusion:

Progressive muscle relaxation and Swedish massage compared to the control group is the cause of improvement of mood disorders in women suffering from breast cancer.

**Key words:** Swedish massage, progressive muscle relaxation, Mood Disorders Breast, Cancer, Radiotherapy