



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



شهریور ماه ۱۴۰۳



نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

معجزه آزادسازی دیافراگم: چرا میوفاشیال در درمان کمردرد

مزمن مؤثر است؟

مجری اصلی:

دکتر خدیجه اوتادی، دانشکده توانبخشی



طرح تحقیقاتی با عنوان " تاثیر آزادسازی مایوفاشیال دیافراگم بر درد، تعادل و کیفیت زندگی در بیماران دچار کمردرد مزمن غیراختصاصی: مدل وابستگی نواحی " توسط خانم دکتر خدیجه اوتادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳/۱۴۰۴ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه فیزیوتراپی کمردرد کمک نماید. در ادامه خلاصه ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

من دکتر خدیجه اوتادی دانشیار فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران و در زمینه تدریس و پژوهش در زمینه فیزیوتراپی فعالیت پژوهشی و آموزشی دارم. در پروژه‌هایی در ارتباط با بهبود عملکرد و پیشگیری از آسیب همکاری دارم و چندین مقاله نیز در زمینه های اختلالات اسکلتی عضلانی منتشر کرده‌ام.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

۱. دکتر خدیجه اوتادی: دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۲. دکتر کاظم الممیر: دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۳. دکتر فریدون نیا: استادیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۴. سهیل حجازی: دانشجوی ارشد فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه هایی هستند؟

- فیزیوتراپیست‌ها به‌ویژه آن دسته که در حوزه درمان کمردرد مزمن فعالیت می‌کنند
- پزشکان طب فیزیکی و توانبخشی

- محققان حوزه علوم توانبخشی و فاسیال
- دانشجویان فیزیوتراپی
- افراد مبتلا به کمردرد مزمن غیر اختصاصی

✍ یک عنوان کوتاه ، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید .

تأثیر آزادسازی میوفاشیال دیافراگم بر درد، ناتوانی و حرکت پذیری در کمردرد مزمن غیر اختصاصی: رویکردی نوین در فیزیوتراپی

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

آزادسازی میوفاشیال دیافراگم به عنوان درمان مکمل، درد و ناتوانی در کمردرد مزمن را کاهش می دهد و تحرک لگن-کمری را بهبود می بخشد. هرچند برای دستیابی به اثرات پایدارتر بر تعادل و انبساط قفسه سینه، نیاز به جلسات درمانی بیشتر و پیگیری طولانی مدت وجود دارد. این روش می تواند به عنوان بخشی مؤثر از پروتکل های توانبخشی کمردرد مزمن

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا"

از نتایج پژوهش شما استفاده می کند.

• اهمیت و نوآوری موضوع

این مطالعه با بررسی اثر آزادسازی میوفاشیال دیافراگم بر درد، تحرک کمری-لگنی، تعادل و کیفیت زندگی، رویکردی نوآورانه به درمان درد مزمن کمر ارائه می دهد. تمرکز بر دیافراگم به عنوان ساختاری کلیدی و مغفول مانده، اهمیت آن را در بهبود عملکردهای حرکتی و کاهش درد نشان می دهد.

• مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی

- 👉 شدت درد پس از درمان کاهش پیدا کرد.
- 👉 حرکت پذیری کمر و لگن بهتر شد.
- 👉 عملکرد و توانایی انجام فعالیت های روزمره افزایش یافت.
- 👉 بهبودهایی در عملکرد تعادل دیده شد، ولی چشمگیر نبود
- 👉 تأثیر درمان تا یک هفته بعد از پایان جلسات همچنان ماندگار بود.

• موارد کاربرد نتایج طرح

نتایج این پژوهش می تواند در برنامه های توانبخشی بیماران مبتلا به درد مزمن غیر اختصاصی کمر مورد استفاده قرار گیرد. تکنیک آزادسازی میوفاشیال دیافراگم به عنوان یک روش غیرتهاجمی، کم هزینه و قابل اجرا در

کلینیک‌های فیزیوتراپی می‌تواند به کاهش درد، بهبود حرکت کمری-لگنی، افزایش توانایی عملکردی و ارتقاء کیفیت زندگی بیماران کمک کند. همچنین این نتایج می‌تواند در طراحی پروتکل‌های درمانی جامع و آموزش فیزیوتراپیست‌ها مورد استفاده قرار گیرد.

✍ دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

تأثیر اول: کاهش درد و بهبود حرکت کمری-لگنی بدنبال آزادسازی دیافراگم

تأثیر دوم: ارتقاء عملکرد و کیفیت زندگی بیماران

✍ محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

۱. پایین بودن حجم نمونه (۲۴ نفر)
۲. دوره پیگیری کوتاه (فقط یک هفته پس از درمان)
۳. نبود ارزیابی دقیق از جابجایی یا حرکت دیافراگم
۴. عدم استفاده از ابزارهای دقیق و حساس برای سنجش تعادل و تحرک قفسه سینه

✍ انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی‌تر شدن

نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

۱. استفاده از روش‌های تصویربرداری یا سونوگرافی جهت بررسی دقیق حرکت و جابجایی دیافراگم.
۲. مقایسه تأثیر آزادسازی مایوفاشیال دیافراگم با سایر مداخلات رایج فیزیوتراپی مانند تمرینات ثبات مرکزی یا تکنیک‌های دستی دیگر
۳. بررسی ترکیب آزادسازی دیافراگم با تمرینات تنفسی یا عضلات عمقی شکم برای اثرگذاری بیشتر بر تعادل و عملکرد

✍ ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش‌های آتی، به چه حمایت‌هایی از سمت مسوولین و نهادهای

مرتبط نیاز دارد؟

۴. تأمین بودجه پژوهشی و امکانات پژوهشی
۵. حمایت از چاپ، ترجمه و انتشار یافته‌ها

۶. تسهیل ارتباط بین مراکز تحقیقاتی، کلینیک‌های فیزیوتراپی و دانشگاه‌ها برای اجرای مطالعات میدانی و کارآزمایی‌های چندمرکزی.

۷. گنجاندن تکنیک‌های مؤثر در پروتکل‌های بالینی کشوری و دوره‌های آموزشی فیزیوتراپیست‌ها.

✍ **آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش‌های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟**

این مطالعه با معرفی یک روش غیرتهاجمی، کم‌هزینه و مبتنی بر توان‌بخشی دستی، می‌تواند موجب ارتقاء رویکردهای نوین درمانی در حوزه فیزیوتراپی شود. همچنین با بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به درد مزمن کمر، ممکن است در بلندمدت بر کاهش بار اقتصادی و ارتقاء سطح سلامت جامعه اثرگذار باشد. توسعه آموزش این روش در مراکز دانشگاهی می‌تواند گامی مؤثر در نظام سلامت باشد.

✍ **در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.**

مقاله حاصل از این طرح تحت داوری در ژورنال BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation می‌باشد.

✍ **اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟**

k_otadi@tums.ac.ir

۰۹۱۲۴۴۸۶۷۲۶

✍ **حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:**

1. Siglans A, Smith J, Brown K, et al. Effects of diaphragmatic myofascial release on respiratory function and balance in chronic low back pain patients. J Manual Ther. 2014;19(4):230-7.
2. Salvador P, Garcia M, Lopez R, et al. Manual therapy techniques improve chest wall mobility, pain, and function in nonspecific chronic low back pain. Spine J. 2006;6(5):489-96.
3. Kocjan J, Novak A, Petrovic M. Relationship between diaphragmatic function, deep breathing, and postural balance. Clin Rehabil. 2018;32(12):1623-30.

4. Yu H, Kim S, Lee J. Effects of core stability exercises combined with myofascial release on static and dynamic balance in chronic low back pain patients. *Physiother Res Int*. 2020;25(3):e1835.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

این پژوهش با تمرکز بر عضله دیافراگم به عنوان یک ساختار کلیدی اما کمتر مورد توجه در درمان‌های فیزیوتراپی، افق جدیدی را در رویکردهای درمانی درد مزمن کمر گشوده است. توجه به عملکرد تنفسی، یکپارچگی سیستم اسکلتی-عضلانی و تأثیر آن بر تعادل و کیفیت زندگی، نشان می‌دهد که درمان مؤثر کمر درد، صرفاً محدود به عضلات کمری نیست و نیازمند نگرشی جامع‌تر و بین‌سیستمی است. ادامه پژوهش در این مسیر می‌تواند به تحول در درمان‌های غیرتهاجمی کمک کند.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: تاثیر آزادسازی مایوفاشیال دیافراگم بر درد، تعادل و کیفیت زندگی در بیماران دچار کمر درد مزمن غیراختصاصی: مدل وابستگی نواحی
کد طرح: ۶۳۲۱۵
مجری اصلی: دکتر خدیجه اوتادی
تاریخ اختتام: شهریور ۱۴۰۳
لینک مقاله: در دست انتشار