

هدف: این مطالعه به بررسی تأثیر یک مداخله جدید شامل استراتژی‌های تغییر رفتار فردی توسط فیزیوتراپیست‌ها بر که قبلاً غیر فعال بودند، می‌پردازد. (MS سطح فعالیت بدنی در افراد مبتلا به ام اس)

روش: این یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی و کنترل‌شده است که در جوامع مختلف در ساسکاچوان، کانادا انجام شده انتخاب شدند. گروه مداخله به مدت 12 ماه به MS است. 120 شرکت‌کننده (میانگین سنی 53 سال) از یک پایگاه داده فیزیکی فردی و مدیریتی دریافت کردند. coaching

شرکت‌کنندگان:**:

- که بالای 18 سال سن داشتند و قادر به راه رفتن با یا بدون وسایل کمکی MS 120 فرد مبتلا به - بودند، برای شرکت در این مطالعه انتخاب شدند.

. مداخله:

- گروه مداخله به مدت 12 ماه تحت آموزش فردی فعالیت بدنی و تغییر رفتار قرار گرفتند. این آموزش شامل سه بخش اصلی بود:

1. تکنیک‌های تغییر رفتار

2. توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی

3. حمایت مداوم فیزیوتراپیست

- این برنامه‌ها به طور خاص برای هر شرکت‌کننده شخصی‌سازی شده بود.

. معیارهای ارزیابی:

Godin Leisure Time Exercise - میزان تغییر در سطح فعالیت بدنی در 12 ماه با استفاده از پرسشنامه اندازه‌گیری شد. Questionnaire

اعتماد به نفس در مدیریت شرایط و خودکارآمدی ورزشی نیز مورد ارزیابی قرار گرفتند. MS، - همچنین علائم

نتایج اصلی:

Godin Leisure Time Exercise - در پایان 12 ماه، افراد در گروه مداخله به طور متوسط 15.9 نمره بیشتر در آزمون فعالیت بدنی داشتند. Questionnaire

- 33.9% از افراد گروه مداخله به سطح فعالیت کافی برای منافع سلامتی رسیدند در مقایسه با 6.9% در گروه کنترل.

و خودکارآمدی ورزشی در گروه مداخله مشاهده شد. MS- همچنین، بهبود معناداری در خودکارآمدی در مدیریت

نتیجه‌گیری:

فردی توسط فیزیوتراپیست‌ها باعث افزایش معنادار سطح فعالیت بدنی و coaching این مطالعه نشان داد که می‌شود. این یافته‌ها نشان‌دهنده اهمیت ادغام فنون تغییر رفتار در مداخلات MS خودکارآمدی ورزشی در افراد مبتلا به MS ورزشی برای بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به است.