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

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

شرکت‌کنندگان\*\*:

* 120 فرد مبتلا بهMS که بالای 18 سال سن داشتند و قادر به راه‌رفتن با یا بدون وسایل کمکی 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:

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

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

نتایج اصلی:

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

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

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

نتیجه‌گیری:

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