عنوان پایاننامه: **تاثير رفلکسولوژی پا بر يبوست زنان در دوران بارداري: یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی کنترل شده تک سوکور**

**چکیده**

**هدف:** رفلكسولوژي يكي از پرطرفدارترين روش­های طب مكمل در اعمال پزشكي به ويژه در زمينه مامايي است.

**طرح مطالعه:** این کارآزمایی بالینی کنترل شده تصادفی با هدف تعیین تأثیر رفلکسولوژی پا بر علائم یبوست ایدیوپاتیک و اضطراب مادر و فعالیت جنین در دوران بارداری انجام شد.

**روش کار:** این مطالعه بر روی 74 زن اول­زای مبتلا به یبوست که به مراکز سلامت خصوصی و عمومی تبریز مابین سال­های 2017 تا 2018 ارجاع داده شده بودند، انجام شد. شرکت کنندگان به طور تصادفی در گروه­های رفلکسولوژی پا یا کنترل تخصیص یافتند. روش مداخله درمان کوتاه مدت رفلکسولوژی پا به مدت 12 دقیقه­ بود که هفتگی به مدت 6 هفته برای گروه مداخله انجام شد.

علائم یبوست یک بار در ابتدای مطالعه و سپس 6 بار (هفتگی) پس از مداخله توسط مقیاس ارزیابی یبوست (CAS) اندازه­گیری شد. پرسش­نامه اضطراب پنهان و آشکار (STAI) برای اندازه­گیری اضطراب شرکت­کنندگان در شروع مطالعه و 6 هفته پس از اتمام مطالعه مورد استفاده قرار گرفت همچنین، حرکات جنین یک بار در ابتدای مطالعه و 6 بار (هفتگی) بعد از هر جلسه مداخله با استفاده از نمودار ثبت حرکات جنین، اندازه­گیری شد.

**یافته­ها:** نود و هفت درصد از زنان بهبودی در شاخص CAS را در پایان شش هفته پس از رفلکسولوژی گزارش کردند. ميانگين نمرات پرسش­نامه اضطراب پنهان و آشکار (STAI) در پايان مداخله به ترتيب 5/38 و 2/42 درصد (اضطراب آشکار) و 1/39 و 2/40 (اضطراب پنهان) در دو گروه رفلکسولوژی پا و كنترل بود. تفاوت آماری معنی­دار در حرکات جنین مابین دو گروه فقط در هفته­های چهارم (001/0 = P) و پنجم (007/0 = P) پس از جلسات مداخله مشاهده گردید. حدود 67٪ از مادران از مداخله رفلکسولوژی به منظور بهبود علائم یبوست راضی بودند. هیچ گونه حوادث جانبی مضر در بین زنان گزارش نشد.

**نتیجه­گیری:** رفلکسولوژی کوتاه مدت پا ممکن است مزایای درمانی بالقوه در بهبود یبوست و علائم اضطراب در دوران بارداری در محیط پژوهش داشته باشد. با این حال، تحقیقات بیشتر در مورد تاثیر رفلکسولوژی در دوران بارداری مورد نیاز است.

**واژه‌های کلیدی: یبوست، رفلکسولوژی پا، ماساژ پا، اضطراب، بارداری، حرکات جنین، فعالیت جنین**