

Selvakumar, Kiruthika, et al., 2023

Migren Semptomları İçin Aerobik Egzersizin n Etkinliği

Amaç Bu alışma, migren semptomları olan niversite ğrencilerinde aerobik egzersizin migren ağrı seviyesi, uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve dinlenme durumundaki beyin dalgaları üzerindeki n etkinliğini analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Migren, birincil bir nörolojik baş ağrısıdır. Tedavi genellikle ilaçları içerir; ancak, bu ilaçlar uzun süre kullanıldığında yan etkilere neden olabilir. Migren tedavi edilmezse veya teşhis edilmezse, migreni olan bireylerin yaklaşık %2,5'inin kronik bir duruma dönüşebileceği bildirilmiştir.

Sonuçlar MATLAB kullanılarak yapılan birincil EEG analizinden sonra, genlik, frekans, frekans bandı oranı ve güç spektrum yoğunluğu analiz edilecektir. Aerobik egzersizin etkinliğini değerlendirmek için karışık tasarım analizi ve tedavi niyeti analizi kullanılacaktır; bu süreçler elektromyografi (EMG) gibi prosedürlerle izlenecektir.

Katılımcılar ve Klinikiler Hedef katılımcılar, migren semptomları olan 88 niversite öğrencisidir. 18–40 yaşları arasındaki her iki cinsiyet de dahil edilecektir.

Araştırmacılar: Kiruthika Selvakumar, M. Kandiah, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Bölümü, Universiti Tunku Abdul Rahman, Selangor, Malezya; Tan Lee Fan ve Mun Hou Kit, Mekatronik ve Biyomedikal Mühendislik Bölümü, Lee Kong Chian Mühendislik ve Bilim Fakültesi, Universiti Tunku Abdul Rahman, Selangor; ve Foo Chai Nien, M. Kandiah, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültesi, Popülasyon Tıbbı Bölümü, Universiti Tunku Abdul Rahman, Selangor.

Yöntemler Bu gruptaki katılımcılar, trapezius ve frontalis kasları için bir gl rahatlama oyunu kullanarak haftada üç kez, altı hafta boyunca elektromiyografi (EMG) biofeedback eğitimi alacaklardır. Her seans 30 dakika sürececek, her kas seansı arasında beş dakikalık bir dinlenme süresi olacaktır. EMG biofeedback eğitimi için Neurotrac Myoplus 4 Pro cihazı kullanılacaktır. Gl rahatlama oyunu, katılımcının tamamen rahatlayıp rahat durumda kalmasını sağlamak amacıyla EMG biofeedback sunar; rahatlama algılandıda gl açılır.

Birincil sonuç, dinlenme durumundaki elektroensefalografi (EEG) beyin dalgalarıdır; ikincil sonuçlar ise uyku kalitesi, yaşam kalitesi ve migren ağrı seviyesidir. Son test değerlendirmeleri altıncı hafta sonunda yapılacaktır.

Tam zet [burada](#) bulunabilir.