

فصلنامه علمی - پژوهشی طب مکمل، شماره ۱، بهار ۱۳۹۱

## تأثیر ماساژ درمانی بر نشانه‌های جسمانی دوران یائسگی

سیمین تعاونی<sup>۱</sup>، فاطمه درساره<sup>۲\*</sup>، سودابه جولایی<sup>۳</sup>، حمید حقانی<sup>۴</sup>

۱. کارشناس ارشد آموزش پزشکی، کارشناس ارشد آموزش مامایی، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، عضو مؤسسه مطالعات تاریخ اسلامی و طب مکمل تهران.

۲. کارشناس ارشد آموزش مامایی، دانش آموخته دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران.

۳. استادیار، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران.

۴. دانشجوی دکتری آمار، عضو هیئت علمی، دانشکده مدیریت و اطلاع رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۳/۳۰ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۶/۱۲

### چکیده

**مقدمه:** زنان در دوران یائسگی از نظر جسمانی و روانی دچار تغییرات زیادی می‌شوند که ممکن است تأثیر منفی بر کیفیت زندگی آن‌ها داشته باشد. لذا اداره این مرحله از زندگی اهمیت به سزایی دارد. استفاده از درمان‌های مکمل به منظور کاهش نشانه‌های یائسگی رو به افزایش است. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ماساژ درمانی بر نشانه‌های جسمانی دوران یائسگی، انجام شد.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی با گروه کنترل بود. نمونه‌های مورد پژوهش ۶۰ زن یائسه مراجعه کننده به کلینیک یائسگی بودند که به طور تصادفی در ۲ گروه مداخله و کنترل قرار گرفتند. متغیرهای اصلی مورد بررسی، نشانه‌های جسمانی یائسگی بود که با معیار سنجش یائسگی مورد سنجش قرار گرفت. مداخله شامل ۲ جلسه آموزش روش ماساژ و ۶ جلسه انجام ماساژ در منزل توسط نمونه‌های پژوهش بود.

**یافته‌ها:** نشانه‌های جسمانی یائسگی نمونه‌های پژوهش پیش از شروع مداخله در دو گروه همگون بودند. در مقایسه نمره قبل و بعد نشانه‌های جسمانی یائسگی به تفکیک گروه‌ها، نتایج حاکی از تغییر نمره گرگرفتگی، نمره مشکلات خواب و ناراحتی عضلانی مفصلی به دنبال ماساژ درمانی بود ( $P < 0.05$ )، در حالی که نمره ناراحتی قلبی در گروه ماساژ درمانی کاهش معنی داری نداشت.

**نتیجه‌گیری:** در این پژوهش تأثیر ماساژ درمانی در کاهش برخی از نشانه‌های جسمانی یائسگی مشهود بود. بنابراین این مداخلات می‌تواند توسط ماماها در مراکز درمانی و مراقبتی انجام و یا به مددجویان آموزش داده شود. پیشنهاد می‌شود بررسی بر روی تأثیر ماساژ بر سایر نشانه‌های یائسگی صورت گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** ماساژ درمانی، نشانه‌های جسمانی یائسگی، اختلالات خواب، گرگرفتگی.

\*نویسنده مسئول: E-mail: famadarsareh@yahoo.com

**مقدمه:**

با شروع یائسگی هورمون‌های تخمدان شامل استروژن (استرادیول و استرون)، پروژسترون، آندروستندیون و تستوسترون به طور چشمگیری کاهش می‌یابد و این امر منجر به بروز نشانه‌های مختلف جسمانی، روانی و ادراری تناسلی می‌شود (۱). اگرچه برخی از زنان، یائسگی را مرحله ای طبیعی از زندگی خود تلقی می‌کنند ولی تعداد قابل ملاحظه‌ای از آنان مشکلات متعددی را قبل و بعد از آن تجربه خواهند کرد. مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده که قریب به ۸۵-۶۵ درصد زنان نشانه‌های شروع یائسگی را تجربه می‌کنند (۲). به طور کلی، از مهم‌ترین و شایع‌ترین نشانه‌های یائسگی، نشانه‌های جسمانی است که خود را به صورت گرگرفتگی همراه با تعریق شبانه، افزایش ضربان قلب، اختلال در خواب و درد استخوانی و عضلانی ناشی از کاهش توده‌ی استخوانی نشان می‌دهد. هشتاد درصد زنانی که در دوران پیش از یائسگی یا اوایل دوران یائسگی به سر می‌برند از این نشانه‌ها شاک می‌هستند (۳). این عوارض می‌تواند باعث ایجاد بیماری و ناتوانی و همچنین کاهش کیفیت زندگی زنان شده و سلامت آن‌ها را در درازمدت به مخاطره اندازد (۴). لذا اداره این مرحله از زندگی اهمیت به‌سزایی دارد. امروزه از روش‌های دارویی هورمونی یا غیرهورمونی و روش‌های غیردارویی جهت رفع و کاهش این نشانه‌ها استفاده می‌شود. با وجود این که هورمون درمانی به‌طور وسیعی در دهه‌های گذشته به‌منظور از بین بردن نشانه‌های یائسگی استفاده می‌شده و در سنین پس از یائسگی منافع بی‌شماری را نصیب زنان کرده است (۵)، اما همچنان نگرانی زنان از مصرف این روش‌ها رو به افزایش است و این امر یکی از دلایل عدم استقبال زنان از هورمون درمانی و گرایش آنان به روش‌های غیر دارویی می‌باشد (۶).

استفاده از طب مکمل و جایگزین، به‌عنوان درمان کم‌خطر، مقرون به‌صرفه، آسان و با عوارض جانبی محدود در مراقبت‌های پرستاری و مامایی بسیاری از مراکز درمانی و مراقبتی رو به‌گسترش است. استفاده از درمان‌های مکمل به‌منظور کاهش نشانه‌های یائسگی در دهه اخیر نیز رو به

افزایش بوده است. ماساژ درمانی یکی از روش‌های طب مکمل است که از گذشته‌های دور در جهت کاهش و رفع ناخوشی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفته است (۷). در سالیان اخیر نیز گرایش به این روش افزایش یافته است به‌طوری که بر اساس نتایج پژوهش‌ها به‌عنوان یک درمان مؤثر و بی‌خطر پیشنهاد می‌شود (۸). از نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه ماساژ به‌مواردی مانند کاهش نیاز به مسکن و خواب‌آور، کاهش اضطراب، برطرف شدن استرس‌های روحی، کاهش خستگی، افزایش ترشح اندورفین، افزایش دوپامین و سروتونین می‌توان اشاره کرد (۹). در زمینه بررسی تأثیر ماساژ درمانی در سلامت زنان نیز می‌توان به تأثیر مثبت آن در کاهش درد زایمان (۱۰) و همچنین کاهش اضطراب زایمان (۱۱) اشاره کرد. در زمینه بررسی تأثیر ماساژ درمانی بر یائسگی، در جهان پژوهش‌های اندکی صورت گرفته است (۱۲)، در ایران نیز مستندات ثابت نگردیده است، لذا این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ماساژ درمانی بر نشانه‌های جسمانی دوران یائسگی، انجام شد. بر اساس تجربیات گروه پژوهش، استقبال زنان ایرانی از فرآیندها و مراقبت‌های بهداشتی و درمانی زمانی بهتر صورت می‌گیرد که دخالت مستقیم تیم بهداشتی وجود داشته باشد، ولی از آن‌جا که آموزش به‌مددجو و انجام این مداخلات توسط خود افراد ممکن است آسان‌تر، مقرون به‌صرفه‌تر با هزینه کمتری باشد، در این پژوهش انجام این مداخلات توسط خود فرد پس از ارائه آموزش‌های لازم، توسط خود فرد اجرا و مورد بررسی قرار گرفت.

**مواد و روش‌ها:**

پژوهش حاضر به‌صورت کارآزمایی بالینی تصادفی با گروه کنترل انجام شد. نمونه‌های پژوهش شامل ۶۰ زن یائسه‌ی مراجعه‌کننده به کلینیک یائسگی یکی از مراکز آموزشی درمانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: سن ۴۵-۶۰ سال، متأهل، قطع قاعدگی به مدت حداقل ۱۲ ماه، داشتن نشانه‌های یائسگی، داشتن پاپ اسمیر طبیعی در یک سال اخیر، نداشتن بیماری جسمی از قبیل بیماری‌های قلبی،

دوم از بخش نشانه‌های جسمانی ابزار معیار سنجش یائسگی که شامل ۴ پرسش بود استفاده گردید. ابزار معیار سنجش یائسگی یک ابزار معتبر، دقیق و حساس به خود گزارش‌دهی است که به کرات در بسیاری از کشورها استاندارد شده و در پژوهش‌های مختلف جهت سنجش نشانه‌های یائسگی مورد استفاده قرار گرفته است. این ابزار دارای سه بخش جسمانی، روانی و ادراکی تناسلی است که در این پژوهش صرفاً بخش نشانه‌های جسمانی یائسگی به منظور سنجش ۴ نشانه‌ی جسمانی یائسگی شامل: (۱) گرگرفتگی و تعریق شبانه (تعداد دفعات تعریق)، (۲) ناراحتی قلبی (تپش قلب، افزایش ضربان قلب، فشردگی قفسه سینه)، (۳) مشکلات خواب (مشکل در به خواب رفتن، مشکل در طول خواب، زود بیدار شدن) و (۴) ناراحتی عضلانی مفصلی (درد مفاصل، مشکلات روماتیسمی) استفاده شد. روش استفاده از این ابزار بدین گونه بود که ابتدا شدت هر نشانه بر اساس میزان ناخوشایندی گزارش شده از نمونه‌های پژوهش امتیازدهی شد به طوری که در صورت عدم وجود علامت امتیاز صفر، خفیف امتیاز یک، متوسط امتیاز دو، شدید امتیاز سه و بسیار شدید امتیاز چهار منظور شد. در این پژوهش ویرایش انگلیسی این ابزار، ترجمه شده و مورد استفاده قرار گرفت. جهت تعیین اعتبار ابزار، از روش اعتبار محتوا استفاده شد. به این ترتیب که این برگه از ابتدا با استفاده از کتب و نشریات علمی و با توجه به موضوع پژوهش تهیه شده و پس از تأیید نظر ۸ نفر منتخب از اعضاء هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی تهران با تخصص‌های پرستاری و مامایی، اعتبار علمی ابزار تأیید شد. اعتماد علمی ابزار نیز با محاسبه ضریب آلفا کرونباخ (۰/۷۹) تأیید شد. پرسشنامه توسط کمک پژوهشگر و از طریق مصاحبه پیش از شروع مداخله برای هر نمونه تکمیل شد. در قدم بعد، در گروه مداخله پس از هماهنگی با نمونه‌های پژوهش، زمان (روز و ساعت) مداخله به مدت چهار هفته (هفته‌ای دو بار به فاصله حداقل دو روز در میان) برای هر نمونه تعیین شد، بدین ترتیب که ابتدا مداخله شامل ۲ جلسه آموزش ماساژ

سرطان، فشارخون، تیروئید، آسم، دیابت، نداشتن بیماری و اختلالات روانی، نداشتن سابقه جراحی‌های دستگاه تناسلی از قبیل هیستریکتومی یا اوورکتومی، نداشتن زخم، عفونت یا هر ضایعه در ناحیه شکم، ران و بازو، عدم اعتیاد به مواد مخدر، روان‌گردان و الکل، عدم استفاده از داروهای آرام‌بخش، سایکوتیک و داروهای جایگزینی هورمونی، نداشتن سابقه استفاده از تکنیک‌های آرام‌بخش در حداقل دو ماه گذشته بودند. معیارهای خروج از مطالعه شامل: وقوع هرگونه عارضه جانبی طی انجام مداخله، بی‌نظمی در انجام مداخلات، استفاده از داروهای گیاهی، آرام‌بخش، هورمونی، و سایکوتیک، نداشتن سابقه استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی هم‌زمان با انجام مطالعه، پیدایش بحران جدی یا بیماری در زندگی نمونه پژوهش یا یکی از اعضای اصلی خانواده، تعویض کلی برنامه غذایی از سبکی به سبک دیگر به عنوان مثال شروع رژیم غذایی لاغری یا رژیم گیاه‌خواری در طی انجام مداخله بودند. حجم نمونه با استفاده از تحقیقات موجود در زمینه تأثیر ماساژ، با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪ با توان آزمون ۸۰٪ حجم نمونه در هر گروه ۲۶ برآورد گردید که با توجه به احتمال ریزش نمونه برای هر گروه ۳۰ نفر در نظر گرفته شد.

روش نمونه‌گیری بدین صورت بود که ابتدا افراد دارای معیارهای ورود به مطالعه و موافق با شرکت در مطالعه مشخص و شناسایی شده و پس از اخذ رضایت‌نامه کتبی از آنها به روش گمارش تخصیص تصادفی بلوک شده، در یکی از گروه‌های مداخله یا کنترل قرار گرفتند. بدین ترتیب که ۲ نفر اول حائز شرایط ورود به مطالعه در یک بلوک در نظر گرفته شده و با قرعه‌کشی و بر حسب تصادف در یکی از گروه‌های مداخله یا کنترل قرار گرفتند و به همین ترتیب روند ادامه یافت تا زمانی که حجم نمونه به ۶۰ نفر (۳۰ نفر در هر گروه) رسید. در این پژوهش ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل دو بخش بود. قسمت اول شامل پرسشنامه مشخصات فردی از قبیل سن فرد، تفاوت سنی با همسر، سن یائسگی، سن شروع اولین قاعدگی، تعداد بارداری، تعداد و نوع زایمان، تعداد فرزندان، قد و وزن بود. در قسمت

انجام مداخلات یا عدم حضور در جلسات بر اساس برنامه تعیین شده قبلی از پژوهش حذف شدند. میانگین سنی نمونه‌های پژوهش  $53/78 \pm 4/48$ ، میانگین تفاوت سنی با همسر  $5/63 \pm 4/16$ ، میانگین سن یائسگی  $50 \pm 4/34$ ، میانگین سن منارک  $11/67 \pm 2/52$ ، میانگین تعداد بارداری  $4/55 \pm 2/15$ ، میانگین تعداد فرزندان  $4/27 \pm 2/04$  و میانگین شاخص توده بدن  $26/66 \pm 3/62$  بود. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد که گروه‌ها از نظر مشخصات دموگرافیک تفاوت معنی‌داری نداشته و همگون بودند (جدول ۱). بر اساس نتایج جدول ۲ مشخص شد که نشانه‌های جسمانی یائسگی نمونه‌های پژوهش در گروه‌های مداخله و کنترل پیش از شروع مداخله تفاوت معنی‌داری نداشت، اما پس از ۸ هفته مداخله تفاوت معنی‌داری در برخی از نشانه‌های جسمانی از قبیل گرگرفتگی و تعریق شبانه، مشکلات خواب و ناراحتی عضلانی و مفصلی بین گروه‌های مطالعه مشاهده شد ( $P < 0/05$ ) در حالی که نمره ناراحتی قلبی پس از پژوهش بین گروه‌های مداخله و کنترل تفاوت معنی‌داری نداشت. در مقایسه نمره قبل و بعد نشانه‌های جسمانی یائسگی به تفکیک گروه‌ها، نتایج آزمون تی زوج حاکی از تغییر نمره گرگرفتگی و تعریق شبانه، نمره مشکلات خواب و ناراحتی عضلانی مفصلی به دنبال ۸ جلسه ماساژ درمانی بود ( $P < 0/05$ )، در حالی که نمره بعد از مداخله ناراحتی قلبی در مقایسه با نمره قبل از مداخله در گروه ماساژ درمانی کاهش معنی‌داری نداشت. در گروه کنترل نیز هیچ تفاوت معنی‌داری در نمره قبل و بعد مشاهده نشد (جدول ۳).

### بحث:

این پژوهش به منظور بررسی تأثیر ماساژ درمانی بر نشانه‌های جسمانی یائسگی انجام شد. همان‌طور که نتایج آزمون‌های آماری نشان داد، برخی از نشانه‌های جسمانی یائسگی از جمله گرگرفتگی و تعریق شبانه، اختلالات خواب و درد عضلانی مفصلی به دنبال ماساژ درمانی کاهش معنی‌داری یافت، لذا نتایج پژوهش حاضر با برخی از نتایج پژوهش‌های انجام شده در زمینه‌های مشابه از

درمانی و اجرا و سپس ادامه آن در منزل توسط خود فرد بود. هر جلسه آموزش به مدت ۳۰ دقیقه بود که به صورت فردی انجام شد. از نمونه‌ها خواسته شد که ماساژ را در فضایی کاملاً آرام به مدت ۳۰ دقیقه، دو بار در هفته به فاصله دو روز در میان انجام دهند. پیش از شروع ماساژ از نمونه‌ها خواسته شد که دست‌های خود را با آب گرم و صابون شسته و تا حدی که دمای آن متناسب دمای بدن باشد از طریق مالش گرم کرده، سپس آن را با ۵ میلی لیتر روغن غیر معطر آغشته کنند. سپس به صورت طاق باز خوابیده و جهت شل شدن عضلات شکم، یک کوسن زیر زانوی خود قرار دهند. ماساژ بدین ترتیب انجام می‌شد که حرکات ملایم دست آغشته به روغن همراه با فشردن موزون و متناوب با اعمال فشار متوسط در حدی که خوشایند نمونه پژوهش باشد از ربع تحتانی راست شکم شروع و در جهت عقربه ساعت به سمت دنده‌ها و به دنبال آن تمام محیط شکم و در نهایت ربع تحتانی چپ شکم ادامه می‌یافت. در ادامه بازو و ران نیز به همین روش ماساژ داده می‌شد. جهت اطمینان از انجام ماساژ توسط نمونه‌ها تاریخ انجام هر جلسه از طریق تماس تلفنی به نمونه‌های پژوهش گوشزد می‌شد. در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. کمک پژوهشگر یک روز پس از پایان جلسات مداخله ابزار معیار سنجش یائسگی مربوط به هر نمونه در همه‌ی گروه‌ها اعم از گروه مداخله و کنترل را از طریق تماس تلفنی تکمیل نمود و بدین ترتیب اطلاعات لازم جمع‌آوری شده و داده‌ها جهت تجزیه و تحلیل فراهم شد. به منظور تجزیه تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS ویرایش ۱۴ استفاده شد. برای مقایسه متغیرها بین گروه‌ها از آزمون آماری تی مستقل و جهت مقایسه قبل و بعد متغیرها در هر یک از گروه‌ها از آزمون تی زوج استفاده شد.

### یافته‌ها:

از ۶۰ نمونه شرکت کننده در پژوهش، ۵۶ نفر پژوهش را به اتمام رساندند. میزان ریزش نمونه  $7/14\%$  (۴ نفر از گروه ماساژ درمانی) بود. در بررسی علت ریزش نمونه ۱ نفر به علت تغییر محل سکونت و ۳ نفر به علت بی‌نظمی در

### تشکر و قدردانی:

پژوهش حاضر استخراج شده از پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد مامایی و طرح تحقیقاتی مصوب معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی تهران (کد: ۱۲۸۴۹-۲۸-۹۰-۰۱) می‌باشد. طرح پژوهشی فوق در سایت IRCT با کد ۲۰۱۱۰۱۲۶۲۱۷۲ ثبت گردیده است.

قبیل تأثیر انجام ماساژ بر تنش روحی (۱۳) همسو می‌باشد. همچنین در پژوهش انجام شده توسط اولیویرا<sup>۱</sup> و همکاران از نظر تأثیر بر خواب مشابه پژوهش حاضر بوده و اشاره به تأثیر مثبت ماساژ در کاهش نشانه‌های جسمانی دوران یائسگی از جمله بی‌خوابی شده است (۱۴). علیرغم تفاوت نوع و تکنیک ماساژ در این پژوهش و پژوهش حاضر، نتایج با یکدیگر همخوانی دارد. مکانیسم تأثیر ماساژ بر نشانه‌های جسمانی ممکن است به دلیل افزایش سطح سروتونین و دوپامین و کاهش سطح کورتیزول (۱۵) و یا احتمال ایجاد تغییر در سطح هورمون‌های تخمدان (۱۶) به دنبال انجام ماساژ باشد. اما همانطور که از نتایج پژوهش مشخص است، ماساژ بر ناراحتی قلبی دوران یائسگی تأثیری نداشته که علت امر ممکن است به دلیل غیر اختصاصی بودن نشانه‌های قلبی در دوران یائسگی و وجود فاکتورهای مؤثر علاوه بر شرایط دوران یائسگی باشد. به عبارتی ممکن است ناراحتی قلبی زنان در دوران یائسگی زمینه دیگری غیر از یائسگی داشته باشد که برای ریشه‌یابی آن انجام پژوهش‌های بیشتر با تعداد نمونه‌های بیشتر توصیه می‌شود.

در این پژوهش تنها تأثیر کوتاه مدت ماساژ درمانی مورد بررسی قرار گرفته که از محدودیت‌های پژوهش محسوب می‌شود لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی تأثیر این مداخلات در درازمدت نیز مورد بررسی قرار گیرد.

### نتیجه‌گیری:

در این پژوهش تأثیر ماساژ درمانی در کاهش برخی از نشانه‌های جسمانی دوران یائسگی از جمله گرگرفتگی و تعریق شبانه، اختلالات خواب و ناراحتی عضلانی و مفصلی مشهود بود. بنابراین این مداخلات می‌تواند توسط ماماها در مراکز درمانی و مراقبتی انجام شود یا به عنوان یک اقدام به زنان یائسه آموزش داده شود.

<sup>1</sup>. Oliveira

جدول ۱- مشخصات دموگرافیک نمونه‌های پژوهش در گروه‌های مداخله و کنترل

مشخصات	ماساژ درمانی	کنترل
سن	۵۳/۷۸±۴/۸۸	۵۳/۷±۴/۲۸
تفاوت سنی با همسر	۵/۷۳±۴/۴۸	۵/۵۳±۳/۹
سن یائسگی	۵۰±۴/۸۸	۵۰±۳/۸۸
سن منارک	۱۱/۵۳±۲/۶۱	۱۱/۸±۲/۴۸
تعداد بارداری	۲/۱±۴/۸۸	۳±۴/۱۲
تعداد فرزندان	۲±۴/۷۶	۲/۹±۴/۰۱
شاخص توده بدن	۲۲/۹±۶/۹۴	۲۲/۶±۷/۱۳

جدول ۲- مقایسه نشانه‌های جسمانی یائسگی در گروه‌های مداخله و کنترل قبل و بعد از شروع مداخله

نشانه‌های جسمانی یائسگی	قبل از مداخله		بعد از مداخله		P
	کنترل	ماساژ درمانی	کنترل	ماساژ درمانی	
گرگرفتگی و تعریق شبانه	۲/۸۰±۱/۰۶	۲/۸۰±۱/۰۶	۲/۸۱±۱/۰۲	۱/۰۳±۰/۱۰	۰/۰۳۵*
مشکلات خواب	۲/۶۷±۰/۸۴	۲/۶۷±۰/۸۴	۲/۶۶±۰/۶۵	۱/۲۹±۰/۳۴	۰/۰۳۹*
ناراحتی قلبی	۱/۴۳±۱/۰۱	۱/۴۳±۱/۰۱	۱/۴۱±۰/۹۱	۰/۵۷±۰/۵۴	۰/۰۵۹
ناراحتی عضلانی مفصلی	۲/۲۷±۱/۲۳	۲/۲۷±۱/۲۳	۲/۲۸±۱/۱۲	۰/۲۷±۰/۷۱	۰/۰۱*

جدول ۳- مقایسه قبل و بعد نشانه‌های جسمانی یائسگی به تفکیک هر یک از گروه‌های مداخله و کنترل

نشانه‌های جسمانی یائسگی	ماساژ درمانی		کنترل		P
	قبل	بعد	قبل	بعد	
گرگرفتگی و تعریق شبانه	۲/۷۷±۱/۱۰	۱/۰۳±۰/۱۰	۲/۸۰±۱/۰۶	۲/۸۱±۱/۰۲	۰/۷۴۵
مشکلات خواب	۲/۶۹±۰/۸۸	۱/۲۹±۰/۳۴	۲/۶۷±۰/۸۴	۲/۶۶±۰/۶۵	۰/۷۲۱
ناراحتی قلبی	۱/۵۷±۰/۹۴	۰/۵۷±۰/۵۴	۱/۴۳±۱/۰۱	۱/۴۱±۰/۹۱	۰/۸۴۷
ناراحتی عضلانی مفصلی	۲/۲۷±۱/۳۱	۰/۲۷±۰/۷۱	۲/۲۷±۱/۲۳	۲/۲۸±۱/۱۲	۰/۸۹۵

**References:**

- 1- Soules MR, Sherman S, Parrott E, et al. Executive summary: stages of reproductive aging workshop (STRAW) Park City, Utah, July 2001. *Menopause* 2001; 8:402–7.
- 2- Avis NE, Stellato R, Crawford S, et al. Is there a menopausal syndrome? Menopausal status and symptoms across racial/ethnic groups *Soc Med* 2001; 52:345–56.
- 3- Know K.T. Epidemiology of the menopause. *Br Med Bull.* 1999; 48: 249-61.
- 4- Deeks AA, McCabe MP. Well being and menopause: an investigation of purpose in life, self acceptance and social role in pre-menopausal, peri menopausal and postmenopausal women. *Qual Life Res* 2004; 13: 389-98.
- 5- MacLennan A. Evidenced based review of therapies at the menopause, *Int J Evidenc Heal Care* 2009; 7:112-123.
- 6- Hersh AL, Stefanick ML, Stafford RS. National use of postmenopausal hormone therapy: annual trends and response to recent evidence. *JAMA* 2004; 291:47–53.
- 7- Jane SW, Wilkie DJ, Gallucci BB, Beaton RD, Huang HY. Systematic review of massage intervention for adult patients with cancer: a methodological perspective. *Cancer Nurs* 2008; 36:24-35.
- 8- Barnes PM, Powell Griner E, Mc Fann K, Nahin RL, for the National Center for Complementary and Alternative Medicine, National Institutes of Health. Complementary and alternative use among adults: United States, 2002. *Advance Data from Vital and Health Statistics*, No.343. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics, 2004.
- 9- Ezzo J. What can be learned from Cochrane systematic reviews of massage that can guide future research? *J Altern Complem Med* 2007; 13(2):291–5.
- 10- Mc Nabb M, Kimber L, Haines A, Mc Court C. Does regular massage from late pregnancy to birth decrease maternal pain perception during labour an dbirth? A feasibility study to investigate a programme of massage, controlled breathing and visualization from 36 weeks of pregnancy until birth. *Complem Ther Clin Practice* 2006;12:222–31.
- 11- Chang MY, Wang SY, Chen CH. Effects of massage on pain and anxiety during labour: a randomized controlled trial in Taiwan. *J Adv Nurs* 2002;38(1):68–73.
- 12- Ernst E, Borrelli F. **Alternatives for Menopause.** *Arch Intern Med.* 2007;167(5):515.
- 13- Grealish L, Lomasney A, Whiteman B. Foot massage. A nursing intervention to modify the distressing symptoms of pain and nausea in patients hospitalized with cancer. *Cancer Nurs* 2000;23(3):237–243.
- 14- Oliveira DS, Hachul H, Goto V, Tufik S, Bittencourt LR. Effect of therapeutic massage on insomnia and climacteric symptoms in postmenopausal women. *Climacteric* 2012;15(1):21-9.
- 15- Field T, Hernandez-Reif M, Diego M, et al. Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *Int J Neurosci* 2005; 115, 1397–1413.
- 16- Benelli L, Berta JL, Cannistra C, Amram P, Benhamou G. Endermologie: humoral repercussions and estrogen interaction. *Aesthet Plast Surg* 1999; 23:312-315.

## Effect of massage therapy on somatic symptoms of postmenopausal women

Taavoni S<sup>1</sup>, Darsareh F<sup>\*2</sup>, Joolayee S<sup>3</sup>, Haghani H<sup>4</sup>

1. MSc in Midwifery, MSc in Medical education, Nursing and Midwifery Faculty, Tehran University of Medical Sciences. Member of Research Institute for Islamic & Complementary Medicine (RICM, TUMS), Tehran, Islamic Republic of Iran.
2. MSc in Midwifery, Nursing and Midwifery Faculty, Tehran University of Medical Sciences.
3. Associate Professor of Nursing and Midwifery Faculty, Tehran University of Medical Sciences.
4. Ph.D student of Biostatistics, Statistics Department, School of Management and Medical. Information & Health Sciences, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Received: 19 June, 2012; Accepted: 2 September, 2012

### Abstract

**Introduction:** women have gone through many changes both physically and mentally during menopause, which may have negative impact on their quality of life. Therefore finding methods to manage this period of life is important. Many women are interested to use complementary and alternative medicines for relief from their menopausal complications. The purpose of this study was to compare the effect Massage therapy on somatic symptoms.

**Method:** This randomized controlled trial study was carried out on 60 menopausal women who attended to menopausal clinic. They were randomly divided in 2 groups as intervention groups and control. Each subject in the massage group received two sessions massage training and six massage therapy sessions, twice a week with plane oil, and no treatment was provided to subjects in the control group. The outcome measures in this study were somatic symptoms, as obtained through the Menopause Rating Scale.

**Results:** There was no significant difference in somatic symptoms before intervention between groups. A statistically significant difference was found between the participants' pre-application and post-application in hot flush, sleep problem and muscle problem scores in intervention groups ( $p < 0.05$ ), whereas the heart problem score did not differed significantly.

**Conclusion:** This study showed that massage therapy were effective in reducing some somatic symptoms. Therefore midwives can learn it and teach it to menopausal women in order to manage the menopausal symptoms. Evaluating the effect of massage therapy on other symptoms of menopause is recommended.

**Key words:** Massage therapy, Somatic symptoms, Hot flush, Sleep problems.

---

\*Corresponding author: E-mail: famadarsareh@yahoo.com