

Effectiveness of Muscle Energy Technique in Treating Postnatal Low Back Pain

Afaf Mohamed Mahmoud*, Prof. Dr. Salwa Mostafa El Badry*, Prof. Dr. Hanan Saied El-Mekawy*, Dr. Marzouk Abd El-Fattah El-Lythy** and Prof. Dr. Hassan Omer Ghareeb***

*Physical Therapy for Obstetrics and Gynecology, Faculty of Physical Therapy, Cairo University.

**Physical Therapy Department of Basic Sciences, Faculty of Physical Therapy, Cairo University.

***Obstetrics and Gynecology Department, Faculty of Medicine, Cairo University.

Abstract

The objective of this study was to investigate the effects of muscle energy technique in treating postnatal low back pain. **Method:** Thirty females suffering from postnatal low back pain, their age ranged from 25-35 years and their BMI ranged from 30-35 were participated in the study. They were divided randomly into two groups equal in number, (group A) included 15 women whom had been treated with selected exercise program in form of (static abdominal, postural correction and posterior pelvic tilt exercises) plus muscle energy technique, while (group B) included 15 women whom had been treated with selected exercise program only. **Evaluation** of all women in both group (A & B) were done before and after 8 sessions (2 sessions per week for four weeks) in form of pain intensity, lumbar spine ROM, functional performance using Oswestry disability index and pain pressure threshold using Algometry. **Result:** The obtained result showed a statistical significant improvement in group A & B concerning pain intensity, ROM, functional performance and pain pressure threshold favoring (group A). **Conclusion:** It can be concluded that the use of muscle

energy technique is very valuable in management of postnatal low back pain.

Keywords: Muscle energy techniques, postnatal low back pain.

كفاءة استخدام طاقة العضلات فى علاج الام اسفل الظهر بعد الولادة

عفاف محمد محمود *، ا.د./سلوى مصطفى البدرى *، ا.د./حنان سيد المكاوى *، ا.د./مرزوق عبد الفتاح الليثى **، ا.د./حسن عمر غريب ***

*قسم العلاج الطبيعى لامراض النساء والتوليد، كلية العلاج الطبيعى، جامعة القاهرة

**قسم العلوم الاساسية، كلية العلاج الطبيعى، جامعة القاهرة

***قسم النساء والتوليد، كلية العلاج الطبيعى، جامعة القاهرة استاذ النساء والتوليد، كلية الطب، جامعة القاهرة

المستخلص

الهدف من هذه الدراسة هو دراسة قياس كفاءة استخدام طاقة العضلات فى علاج الام اسفل الظهر بعد الولادة **الطريقة**: شارك فى هذه الدراسة 30 سيدة تعانين من الام اسفل الظهر عمرهن يتراوح ما بين (25-30) عام و معامل كتلة اوزانهن يتراوح ما بين (30-35) شكارن فى هذه الدراسة وقد تم تقسيم العنية عشوائيا الى مجموعتين متساويتين فى العدد، مجموعة (ا) تشتمل على 15 سيدة قد تم علاجهن ببرنامج التمرينات المختارة المتمثل فى (تمرين عضلات البطن - تمرين تقويم القوام - وتمرين انحناء الحوض للخلف) بالاضافة الى استخدام طاقة العضلات. مجموعة (ب) تشتمل على 15 سيدة تم علاجهن بواسطة برنامج التمرينات المختارة بواقع جلستين اسبوعيا لمدة 4 اسابيع فقد. و قد تم تقييم كل السيدات فى المجموعتين (ا) ، (ب) قبل وبعد ثمانية جلسات علاجية بقياس كلا من شدة الالم، المدى الحركى للفقرات القطنية، تحسين العجز الوظيفى باستخدام مقياس اسويستري ومدى تحمل الالم باستخدام جهاز الالوجوميترى **نتائج البحث**: اوضحت النتائج تحسن ذو دلالة احصائية فى كل من شدة الالم، المدى الحركى للفقرات القطنية، تحسين العجز الوظيفى باستخدام مقياس اسويستري ومدى تحمل الالم

فى المجموعة (ا) مقارنة بالمجموعة (ب). **الخلاصة:** يستطيع ان نستخلص ان استخدام طاقة العضلات لها تاثير فعال فى علاج الام اسفل الظهر بعد الولادة.
الكلمات الدالة تقنية الطاقة العضلية - الام اسفل الظهر بعد الولادة.