

## تأثیر آموزش تمرینات حرکتی بر درد های عضلانی-اسکلتی و قدرت عضلانی -

### اسکلتی سالمندان: یک مطالعه مروری

دکتر معصومه باقری نسامی<sup>۱</sup>، لیلا مسکینی<sup>۲\*</sup>، مهدی رستمی قادی<sup>۳</sup>

۱. دانشیار، گروه پرستاری داخلی-جراحی، مرکز تحقیقات بیماریهای عفونی اطفال مازندران، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران، [mes136259@yahoo.com](mailto:mes136259@yahoo.com)
۳. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران

**مقدمه:** سالمندی دوره ای است که با تغییرات فرسایشی تدریجی، پیشرونده و خودبخودی در بیشتر دستگاهها و عملکردهای فیزیولوژیک بدن همراه است. کاهش توده عضلانی و نیز ضعف سیستم حسی حرکتی، باعث کاهش تعادل و عدم ثبات در هنگام راه رفتن و انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. استفاده از تمرین بدنی به عنوان یک وسیله ارزان قیمت، قابل دسترس، غیر تهاجمی و کم خطر در حفظ سلامتی و کاهش محدودیت‌های حرکتی و عملکردی در سالمندان توصیه شده است. لذا بدلیل اهمیت تمرینات حرکتی در سالمندان و وجود مطالعات اندکی در این خصوص مطالعه مروری حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش تمرینات حرکتی بر درد های عضلانی-اسکلتی و قدرت عضلانی اسکلتی سالمندان انجام شد.

**روش کار:** این مطالعه، از نوع مطالعات مروری نظام مند روایتی می‌باشد معیارهای ورود به مطالعه باتوجه به موضوع مطالعه، مقالات تحقیقی مداخله‌ای، مروری و متاآنالیز که از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۱۶ میلادی در زمینه تأثیر آموزش تمرینات حرکتی بر درد های عضلانی-اسکلتی و سلامت سالمندان به زبان فارسی و انگلیسی منتشر شده‌اند بود. معیار خروج نداشتن متن کامل مقاله و سایر زبان‌های به غیر از انگلیسی و فارسی در پایگاه اطلاعاتی بود. با استفاده از جستجوی کلید واژه‌های در عنوان و یا چکیده مقاله در چهار پایگاه اطلاعاتی SID, Magiran, Medlib, Iranmedex, Medlib, Magiran, Pubmed, Ovid, Elsevier, proquest, science direct بودند با استفاده از کلید واژه‌های ذیل در عنوان مقاله جستجو شدند، این کلید واژه‌ها شامل تک تک واژه‌ها elderly aging, elder, ageing, older people به همراه کلمات ذیل Exercise, immobilization, musculoskeletal condition, musculoskeletal pain بودند. واژه‌های فارسی شامل حرکات ورزشی و سالمند، بی حرکتی و سالمند، درد های عضلانی اسکلتی سالمند، وضعیت عضلانی اسکلتی سالمند، قدرت عضلانی سالمندان بود. بعد از مطالعه دقیق و استخراج اطلاعات مورد نیاز، در جدول استخراج داده خلاصه و به صورت دستی تحلیل شد. پس از جستجو در پایگاه داده‌های اطلاعاتی، ۳۶ مقاله یافت شد که از این تعداد، ۸ مقاله پس از غربالگری عنوان، ۷ مقاله پس از مطالعه چکیده و ۸ مقاله پس از بررسی متن کامل مقالات کنار گذاشته شدند و در نهایت ۱۳ مقاله واجد معیارهای ورود به مطالعه شناخته شد. همچنین مقاله جدیدی در جستجوی دستی منابع تمامی مقالات حاصل از جستجوی الکترونیکی یافت نشد.

**نتایج:** از ۱۳ مطالعه انتخاب شده ۱۱ مطالعه به صورت مداخله‌ای و یک مورد بصورت مروری و یک مورد به صورت توصیفی بود. مطالعات انجام شده، به صورت جدولی به تأثیر روش‌های مختلف آموزشی و انجام تمرینات ورزشی بر قدرت عضلانی-اسکلتی (۳ مقاله) و دردهای عضلانی-اسکلتی (۱۰ مقاله) در سالمندان، طبقه بندی گردید.

**نتیجه گیری:** استفاده از تمرین بدنی به عنوان یک وسیله ارزان قیمت، قابل دسترس، غیر تهاجمی و کم خطر در حفظ سلامتی و افزایش قدرت عضلانی، کاهش دردهای عضلانی اسکلتی و محدودیت‌های حرکتی، بهبود کیفیت زندگی، بهبود پایدار و قابل توجهی در تحرک، امری پذیرفته و توصیه شده است.

**واژگان کلیدی:** سالمند، درد عضلانی-اسکلتی، تمرینات حرکتی