



## تأثیر فیزیوتراپی روتین با فاصله ی زمانی ۴ ماه بر تعادل و کیفیت زندگی سالمندان

صائمه خانی<sup>۱</sup>، دکتر جواد صراف زاده<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی ایران: [p.t.saemeh.khani@gmail.com](mailto:p.t.saemeh.khani@gmail.com)

۲- دکتری تخصصی فیزیوتراپی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

مقدمه : سالمندی فرآیندی است که منجر به کاهش کیفیت زندگی و ایجاد وابستگی می شود. سالمندی بخش مهمی از جامعه ی بشری است و تغییرات ایجاد شده بر شیوه ی زندگی سالمند بر اطرافیانش و کل جامعه تأثیر میگذارد. زمین خوردن یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است که در اثر ناتوانی در حفظ تعادل رخ می دهد. با توجه به چشم انداز افزایش جمعیت سالمندی در ایران و بالا بودن هزینه های عواقب احتمالی افتادن در این پژوهش به بررسی اثر فیزیوتراپی روتین بر کنترل وضعیتی سالمندان و کیفیت زندگی شان و مقایسه ی آن ها با گروه کنترل پرداخته شده است.

مواد و روش کار: در این پژوهش ۲۶ مرد سالمند سالم شهرستان لنگرود که داوطلب شرکت در پژوهش بودند به طور هدفمند انتخاب شده و در دو گروه تجربی (۱۳) نفر و کنترل (۱۳) نفر قرار گرفتند. گروه تجربی طی یک سال با فاصله ی زمانی ۴ ماه تحت اعمال ۱۰ جلسه فیزیوتراپی روتین شامل استفاده از ۳۰ دقیقه جریان تی ان اس برست در مفاصل هیپ، زانو و مچ پا به اضافه ی اولتراسوند ۱ مگاهرتز به مدت زمان ۵ دقیقه در مدبال زانوها و جمعا ۲۰ دقیقه اینفرارد روی مفاصل نام برده قرار گرفتند. تعادل ایستا و پویای آزمودنی ها با استفاده از آزمون تعادلی برگ و زمان برخاستن و رفتن و بررسی کیفیت زندگیشان با پرسشنامه ی SF36 در قبل از مداخله و بعد از یک سال ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از آزمون های زوجی و تی مستقل انجام گرفت.

نتایج : پس از انجام سه دوره ی فیزیوتراپی روتین با فاصله ی ۴ ماه در گروه تجربی تعادل پویا و ایستای سالمندان و نیز کیفیت زندگی شان به طور معنی داری افزایش یافت.

نتیجه گیری : با توجه به نتایج تحقیق، انجام فیزیوتراپی روتین به صورت برنامه ای منظم و مدون در سالمندان موجب افزایش کیفیت زندگی و تعادل در آنها شده و به عنوان روش پیشگیری از عواقب افتادن در سالمندان توصیه می شود.

واژه های کلیدی : سالمندان، فیزیوتراپی، تعادل، کیفیت زندگی