



چگونه اثرات منفی سالمندی را کنترل کنیم؟

احمد بهرامیان پرچکوهی^۱، افسون نودهی مقدم^۲

۱. دانشجوی دکتری فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه فیزیوتراپی
۲. دکتری تخصصی فیزیوتراپی، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، گروه فیزیوتراپی

آدرس: تهران، اوین، بلوار دانشجو، بن بست کودکیار، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

a-bahramian@razi.tums.ac.ir

مقدمه: مدل‌های مختلفی از کاهش استفاده و تطابق عضلانی در پاسخ به آنها وجود دارد از جمله بیحرکتی، آسیب طناب نخاعی، تنوتومی، قطع عصب و سالمندی. از این بین سالمندی یک روند طبیعی در افراد بوده و نمیتوان از آن جلوگیری کرد، بنابراین مطالعات مختلفی با هدف کاهش اثرات منفی این روند بر کیفیت زندگی و حفظ استقلال سالمندان انجام شده و راه‌حلهایی را پیشنهاد کرده‌اند. هدف پژوهش حاضر جمع‌بندی این موارد است. مواد و روش کار: مطالعات از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ در پایگاه‌های Wiley، google scholar و PubMed مورد جستجو قرار گرفته و در نهایت ۱۲ مقاله انتخاب شدند.

نتایج: کاهش وابسته به سن در عملکرد حسی و ضعف عضلانی در افراد مسن منجر به بی‌ثباتی پوسچرال شده و میتواند باعث افزایش خطر افتادن شود. قدرت عضلانی و هایپرتروفی به عنوان عوامل تعیین کننده در افزایش شانس سالم ماندن در این افراد در نظر گرفته میشوند. بنابراین افزایش قدرت و حجم عضلانی با تمرین درمانی به عنوان یک اصل برای کنترل اثرات منفی سالمندی پذیرفته شده است، همچنین تمرینات قدرتی کم حجم و شدید بهتر از تمرینات قدرتی حجیم و سبک، میتوانند به این هدف کمک کنند.

نتیجه گیری: برای کنترل و به حداقل رساندن عوارض ناشی از سالمندی، راه‌های مختلفی پیشنهاد شده است از جمله ارائه برنامه‌های تمرینی (تمرینات قدرتی و استقامتی و عملکردی) و خوشبختانه دیده شده که ورزش کردن حتی در افراد با سن بالای ۹۰ سال هم برای معکوس کردن بسیاری از این تغییرات موثر بوده است.

کلمات کلیدی: سالمندی، قدرت عضلانی، تمرین درمانی، استقلال