



## تأثیر ورزش تای چی بر کاهش خطر سقوط در سالمندان

محمد رضا یوسفی<sup>۱</sup>، حامد مرتضوی<sup>۲</sup>، محمدرضا آرمات<sup>۳</sup>، محبوبه طباطبایی چهر<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری سالمندی، مرکز تحقیقات مراقبت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار گروه پرستاری سالمندی، مرکز تحقیقات مراقبت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

۳. استادیار گروه پرستاری، معاونت آموزشی دانشکده پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

۴. عضو هیئت علمی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، مرکز تحقیقات مراقبت سالمندی، بجنورد، ایران

[yousefi.reza66@gmail.com](mailto:yousefi.reza66@gmail.com)

مقدمه: سقوط یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است، که می تواند باعث بیماری، انزوا، وابستگی و حتی مرگ شود؛ هر ساله ۳۰ درصد از سالمندان یکبار سقوط را تجربه می کنند. در مقابل، ورزش به عنوان مهم ترین درمان غیر دارویی، نقش مهمی در پیشگیری از سقوط، بخصوص در سالمندان دارد. این پژوهش با هدف بررسی تأثیر ورزش تای چی بر کاهش خطر سقوط در سالمندان مشهد انجام پذیرفت.

مواد و روش کار: مطالعه کارآزمایی بالینی در سال ۱۳۹۵ بین ۶۰ نفر از سالمندان زن و مرد در شهرستان مشهد انجام شد. افراد به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه ورزش تای چی و فعالیت عادی روزمره بر اساس بلوک جایگشتی تقسیم شدند و به مدت ۱۰ هفته، ۳۰ جلسه تمرین تای چی توسط مربی انجام شد. پرسشنامه آزمون تعادلی برگ (Berg) قبل از مداخله، پایان هفته ۴، ۸ و ۱۰ انجام شد. همچنین تست تعادلی افتادن با دستگاه بایودکس قبل و بعد از مداخله از همه شرکت کنندگان صورت پذیرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS (نسخه ۱۶) انجام شد و  $P < 0/05$  معنا دار در نظر گرفته شد.

یافته ها: میانگین سنی در گروه مداخله و کنترل به ترتیب  $67/38 \pm 5/762$ ،  $67/65 \pm 4/841$  می باشد. دو گروه از نظر سن، جنس، شاخص توده بدنی، تحصیلات همگن هستند. در هر دو گروه کنترل و مداخله، خطر سقوط قبل از شروع پژوهش و بعد از هفته چهارم افزایش می یابد و تفاوت معنا داری ندارد ( $P > 0/05$ ). بعد از هفته هشتم و دهم خطر سقوط در دو گروه تفاوت معنا داری وجود دارد و در گروه مداخله کاهش می یابد ( $P < 0/000$ ). همچنین میانگین نمره بایودکس قبل و بعد از مداخله در دو گروه تفاوت معناداری دارد ( $P < 0/005$ ).

نتیجه گیری: بر اساس نتایج پژوهش، ورزش تای چی پس از انجام حداقل هشت هفته، باعث کاهش خطر سقوط و ترس از سقوط در سالمندان می شود. بنابراین می توان با انجام ورزش تای چی برای سالمندان، باعث بهبود عملکرد حرکتی و افزایش اعتماد به نفس و حفظ استقلال سالمندان در جامعه شد.

کلمات کلیدی: تای چی، خطر سقوط، بایودکس