



ورزش و سقوط در سالمندان؛ یک مطالعه مروری

حامد مرتضوی^۱، محمد رضا یوسفی^۲، محبوبه طباطبایی چهر^۳

۱: استادیار گروه پرستاری سالمندی، مرکز تحقیقات مراقبت سالمندی، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، بجنورد، ایران

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

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

yousefi.reza66@gmail.com

زمینه و هدف: 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 بر پیشگیری از سقوط در سالمندان در مقالات و مطالعات انجام شده، صورت گرفته است.

مواد و روش کار: در این مطالعه، ۲۷ مقاله با موضوعات مرتبط ورزش در پیشگیری از سقوط در سالمندان، در پایگاه های Pub, Sports Medicine, Springer link, bmj, Med, Science Direct, Wiley online library, Sid, با کلید واژه های سقوط، ورزش، سالمندان، Falls, Elderly, exercise، از سال ۲۰۰۵ تا به امروزه به صورت جامع و دقیق بررسی شد.

یافته ها: بیشترین تأثیر ورزش در کاهش میزان افتادن در سالمندان، بیش از ۴۲ درصد می باشد. ورزش هایی که بر روی تعادل تمرکز دارند، بیشترین تأثیر را در کاهش خطر افتادن دارند. بعضی عوامل خطر مانند کاهش قدرت عضلانی، اختلال در تعادل، گام برداشتن نا مطمئن می تواند به وسیله ورزش اصلاح شود؛ اگر چه دیگر عوامل مانند کاهش بینایی، استفاده از داروهای روان، نیاز به مداخلات دیگر دارد.

نتیجه گیری: ورزش به عنوان یک مداخله مجزا، می تواند از افتادن پیشگیری کند. اجرای گسترده این مداخله می تواند چالش بزرگ سلامتی را حل کرده و از نظر سیاست و عملکرد های بهداشتی جایگاه ویژه ای در داشتن سالمندان سالم و فعال دارد.

کلمات کلیدی: سالمندان، ورزش، افتادن