



## بهترین تمرینات درمانی در بهبود تعادل در افراد سالمند

### سحر سادات منصوری<sup>۱</sup>، زهرا مصلی نژاد

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران

۲. دکترای تخصصی فیزیوتراپی، استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران

saharsm1@gmail.com

مقدمه: کاهش تعادل و مشکلات ناشی از آن یکی از شایعترین مشکلات در افراد سالمند به شمار می رود. این نقصان میتواند منجر به کاهش فعالیت؛ افزایش احتمال زمین خوردن، افزایش وابستگی و ناتوانی در انجام امور روزمره زندگی، بیماری و یا حتی مرگ زودرس شود. سوال اصلی این پژوهش این بود که کدام گروه از تمرینات درمانی بهترین تاثیر را در بهبود تعادل در این افراد دارد.

روش کار: با تکیه بر مقالات گذشته، نیاز به یک تحقیق مروری برای به روز رسانی اطلاعات موجود در این زمینه مورد نیاز میباشد. در این تحقیق از منابعی چون pub med و scholar استفاده شد و کلمات تعادل، افراد سالمند و تمرین درمانی به صورت همزمان وارد گردید. تمامی مقالات، شامل مرور سیستماتیک، گزارش های موردی و تحقیقات مداخله ای کلینیکی که مربوط به این کلمات بودند، مورد مطالعه قرار گرفت.

نتایج: به طور کلی ۴۹ مقاله که از نظر آماری بهبود معناداری در توانایی کنترل تعادل با استفاده از تمرین درمانی نشان داده بودند، انتخاب گردید و مشخص گردید که تمرینات چندگانه که شامل مجموعه ای از تمرینات قدرتی، تحملی و تعادلی می باشد، بهترین روش برای بهبود تعادل می باشد. همچنین بهترین برنامه تمرین درمانی باید دارای حجم و فرکانس مشخصی باشد که باعث تطابقات عصبی عضلانی و قلبی عروقی گردد.

نتیجه گیری نهایی: در این بررسی مشخص شد که انجام تمرینات چندگانه نسبت به انجام انواع تمرینات به تنهایی دارای اثر بهتری بر روی تعادل می باشد.

کلمات کلیدی: تمرین درمانی، تعادل، سالمندی، فیزیوتراپی