

مقدمه

فرایند افزایش سن، با شماری از نقص های عملکردی و فیزیولوژیکی همراه است که به افزایش عدم تعادل، سستی و افتادن سالمندان منجر می شود. فاکتورهای تاثیرگذار در این مسئله کاهش توده عضلانی و متعاقب آن کاهش قدرت عضلانی سالمند است. افزایش سن گاهی با بروز اختلال در عملکردها و سیستم های داخلی بدن بروز می کند، که به آسانی قابل مشاهده نبوده و نیاز به نگرش ها و مداخلات تخصصی جهت پیشگیری، تشخیص یا درمان آنها می باشد. فیزیوتراپی در پیشگیری، درمان و بهبود کیفیت زندگی سالمندان نقش اساسی دارد.



اهمیت توانبخشی در سالمندان

ضعف عضلانی و کاهش حس در سالمندان، منجر به عدم تعادل می گردد. در اینجاست که نقش توانبخشی سالمندان جهت حفظ و افزایش قدرت عضله و بهبود تعادل اهمیت ویژه ای پیدا می کند.

توصیه های سلامتی به سالمندان

یکی از موثرترین راههای تضمین کننده سلامتی جسمی و روحی- روانی در افراد سالمند فعالیتهای بدنی روزانه و مرتب است. با ورزش مستمر، منظم و مناسب در دوران سالمندی می توان از بسیاری از بیماریها و اختلالات پیشگیری نمود. توصیه می شود قبل از شروع به ورزش ۵ الی ۱۰ دقیقه با فعالیت آهسته مثل پیاده روی آرام و انجام نرمش های سبک بدن خود را گرم نمایید.

- پیاده روی روزانه بمدت ۳۰ دقیقه در سطوح صاف یکی از بهترین ورزشهایی است که به سالمندان توصیه می شود.

- مرحله گرم کردن بدن در ورزش بسیار مهم است و می تواند ریسک بروز آسیبهای رباط ها و تاندون ها را کاهش دهد.

- از پیاده روی در سطوح شیب دار خودداری کنید.

- از ورزش در هوای آلوده اجتناب کنید چراکه خطر مشکلات تنفسی و بروز آن در افراد سالمند بیشتر است.

- افزایش شدت و مدت تمرینات ورزشی باید تفریحی، تدریجی و متناسب با شرایط هر سالمند باشد تا خطر آسیب کم شده و بدن قدرت تطابق پذیری با تغییرات حاصله را داشته باشد.

- از انجام تمرینات چرخشی و خم و راست کردن ناگهانی ستون فقرات خودداری کنید.

- از حرکات پرشی اجتناب کنید چراکه با توجه به افزایش پدیده (پوکی استخوان) احتمال شکستگی استخوانی وجود دارد.

- پیاده روی در عصر و هنگام غروب به داشتن خواب بهتر و راحت تر شبانه ی سالمند کمک خواهد نمود.

- بلافاصله پس از صرف کردن غذا و قبل از رفتن به محیط رختخواب از انجام تمرینات ورزشی اجتناب کنید.

- در هنگام ورزش کفش و لباس مناسب را فراموش نکنید.

- خود را بیش از حد خسته نکنید و در صورتی که احساس حالاتی از قبیل تهوع، سرگیجه و منگی دارید سریعاً استراحت نموده و از ادامه ورزش خودداری فرمایید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

توانبخشی در سالمندان

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

تایید کننده:

اساتید گروه پرستاری سلامت جامعه و سالمندی دانشکده
پرستاری حضرت فاطمه(س) شیراز

منابع:

۱. مراقبت های سالمندان دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس اداره سلامت سالمندان
۲. درسنامه سالمندشناسی و طب سالمندی
براکلهرست: پیشگیری و ارتقا سلامت ۱۴۰۰، رویان
پژوه تهران
۳. پروتکل بین المللی ارزیابی و مراقبت از سالمندان،
۱۳۹۹ آریا دانش، تهران
۴. راهنمای جامع مراقبت از سالمندان، ۱۴۰۱ رویان
پژوه تهران

تابستان ۱۴۰۲

EDU-PT-299/B

فیزیوتراپیست یا یک همراه در کنار سالمند در محیط
آب ضروری است).

- تجویز انجام حرکات ورزشی متناسب با شرایط
جسمی هر سالمند

- حرکت دادن مفاصل توسط درمانگر به جهت رفع
خشکی مفصلی و بهبود حرکات

-کشش عضلات و تاندون های کوتاه شده سالمند
توسط درمانگر

- مشاوره درمانی برای انجام صحیح اعمال روزانه

- تجویز مکمل های غذایی در کنار تمرینات ورزشی
سالمند

- پس از اتمام ورزش با ۵ الی ۱۰ دقیقه پیاده روی
ملایم بدن خود را سرد کنید.

اهمیت مرحله سرد کردن در این است که می تواند از
بروز ضربان های نابجای قلبی و سرگیجه پس از
ورزش پیشگیری کند.

توانبخشی سالمندان با فیزیوتراپی

در صورتی که ضعف و مشکلات تعادل در سالمند،
احتمال افتادن و سقوط وی را به همراه دارد، لذا
مراجعه به مراکز فیزیوتراپی توصیه می گردد. قابل ذکر
است جهت سهولت این امر، توانبخشی سالمندان در
منزل نیز قابل انجام می باشد. فیزیوتراپی با روش های
مختلفی می تواند به بهبود شرایط سالمند کمک
نماید. در ذیل مواردی از اقدامات فیزیوتراپی جهت
بهبود قدرت عضلانی و تعادل سالمند ذکر می شود:

- تحریکات الکتریکی به جهت حفظ و بهبود قدرت
عضلانی

- تجویز تمریناتی برای حفظ و بهبود قدرت عضلانی
سالمند

- انجام تمرینات تعادلی جهت بهبود تعادل سالمند و
کاهش خطر افتادن وی

- ارائه برنامه ورزشی داخل آب (هیدروتراپی) برای
سالمند جهت بهبود جسمی و روحی سالمند (وجود