

# 4th International Conference on Health, Crisis and Safety



عنوان: تاثیر ورزش تایچی بر سرعت راه رفتن و میزان سقوط زنان سالمند

عباس شمسعلی نیا<sup>۱</sup>، عصمت نوربخش<sup>۲</sup>، زهرا جنت علیپور<sup>۳</sup>

۱- دانشیار، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد سالمندی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

۳- مربی، عضو هیات علمی، مرکز تحقیقات مراقبت های پرستاری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

چکیده:

زمینه و هدف: کاهش عملکرد فیزیکی و متعاقب آن رخداد سقوط یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر ورزش تایچی بر سرعت راه رفتن و میزان سقوط زنان سالمند انجام شد.

روش بررسی: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی شاهد دار تصادفی است که در سال ۱۳۹۷ بر روی ۶۰ زن سالمند جوان تحت پوشش مراکز جامع سلامت شهری شهرستان لاهیجان انجام شد. نمونه ها ابتدا به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، سپس با تخصیص تصادفی به دو گروه آزمون (۳۰ نفر) و کنترل (۳۰ نفر) تقسیم شدند. مداخله شامل برگزاری ۲ جلسه در هفته ورزش تایچی به سبک یانگ به مدت ۱۲ هفته در گروه آزمون بود. سرعت راه رفتن قبل و بعد از پایان مداخله با استفاده از آزمون کوتاه عملکرد فیزیکی باتری و میزان رخداد سقوط بعد از مداخله از طریق چک لیست خود گزارش دهی ثبت رخداد سقوط در هر دو گروه ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از SPSS نسخه ۱۸ و آماراستنباطی در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ انجام شد.

یافته ها: نتایج تفاوت آماری معنی داری، بین میانگین نمره سرعت راه رفتن زنان سالمند در قبل از مطالعه در دو گروه نشان نداد ( $P>0/05$ ) در حالیکه بعد از مداخله، تفاوت آماری معنی داری بین دو گروه (آزمون و کنترل) در نمره سرعت راه رفتن نشان داد ( $P=0/001$ ). همچنین نتایج نشان داد بعد از مداخله میزان رخداد سقوط در گروه آزمون در مقایسه با گروه کنترل کمتر بود.

نتیجه گیری: تمرین تایچی در بهبود سرعت راه رفتن و کاهش میزان رخداد سقوط موثر بود و می تواند به عنوان یک مداخله اثر بخش در سالمندان مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه: تایچی، سالمند، سقوط، عملکرد فیزیکی، سرعت راه رفتن

\*نویسنده مسئول: عباس شمسعلی نیا