

عنوان مقاله:

مروری بر اثرات هیدروترایی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

رضا فرضی زاده - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

محمدحسام عبدالواحد الشمری - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل

خلاصه مقاله:

افزایش سریع جمعیت سالمندان در سراسر جهان و کشور ما، برنامه ریزی و اجرای اقدامات بهداشتی مرتبط با جمعیت سالمند را مهم کرده است. پیش بینی می شود که جمعیت سالمندان جهان تا سال ۲۰۵۰ تقریباً ۱۷ درصد از کل جمعیت را پوشش دهد. پیر شدن؛ دوره ای است که در آن تغییراتی که از تولد تا مرگ ادامه دارد. به یک فرآیند چند بعدی فیزیکی، روانی و اجتماعی اشاره دارد که شامل تغییرات در شکل فیزیکی و عملکرد فیزیولوژیکی بافت ها و اندام ها، تغییر در ادراک، یادگیری، حل مسئله، ویژگی های شخصیتی و همچنین تغییر در عملکرد و رفتار در زندگی اجتماعی است. استئوآرتریت با شیوع ۱۵،۵ درصد در مردان و ۱۲،۷ درصد در زنان در جاوه مرکزی شایع ترین بیماری در جهان است. از جمله درمانهایی که می توان به سالمندان مبتلا به استئوآرتریت داد، آب درمانی است. آب درمانی به عنوان یک گزینه درمانی در جمعیت سالمند توصیه می شود زیرا در محیط ایمن تر با خطر سقوط کمتر از تمرینات زمینی انجام می شود. بر اساس مطالعات جهانی، کمردرد مزمن یکی از بیماری هایی است که بیشترین ناتوانی را در سراسر جهان ایجاد می کند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) تخمین می زند که حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان حداقل کمردرد را تجربه می کنند. یک بار در زندگی خود تقریباً ۱۰ درصد از افراد ممکن است به کمردرد مزمن مبتلا شوند. علاوه بر این، میزان عود این بیماری بسیار بالا است و ۴۰٪-۵۰٪ از بیماران در طول یک سال عود می کنند. روش کار: در این مطالعه با جست و جوی کلمات کلیدی مربوط مقالات مورد نظر در پایگاه های استنادی، Scopus، PubMed، ISC، پرداخته شد. کلیدواژه های سالمندان، استئوآرتریت، کمردرد مزمن و آب درمانی برای استخراج مقالات مورد استفاده قرار گرفت ۶. مقاله مطابق با شاخصه ها انتخاب شدند. بحث و نتیجه گیری: تعداد ۶ مقاله طبق معیار های مورد نظر انتخاب شده و ارزیابی این مقالات نشان دادند که نتایج مثبتی بر روی عملکردهای متعدد سیستم بدن، از جمله عملکرد قلبی عروقی، ریوی، متابولیک و اسکلتی عضلانی دارد همچنین نتیجه گیری میشود که تمرینات مبتنی بر آب نسبت به تمرینات زمینی باعث بهبود ناتوانی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به کمردرد مزمن میشود. برخی از مطالعات نشان میدهند که تمرین منظم ورزشهای فیزیکی، مانند ورزشهای آبی، به طور مثبت ظرفیت عروقی را در افراد مسن و کم تحرک بازبایی میکند.

کلمات کلیدی:

سالمندان، استئوآرتریت، کمردرد مزمن و آب درمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954733>

