



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

عنوان:

بررسی تاثیر ورزش "تای چی چوان" بر وضعیت تعادل و ترس از سقوط در سالمندان ساکن تهران
پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

استاد راهنما
دکتر الهام نواب

اساتید مشاور
دکتر رضا نگارنده
دکتر الهام کارگزار

استاد مشاور آمار
دکتر فرشاد شریفی

نگارنده:
لیدا حسینی

سال ۱۳۹۶

چکیده

عنوان: بررسی تاثیر ورزش "تای چی جوان" بر وضعیت تعادل و ترس از سقوط در سالمندان ساکن تهران

مقدمه و هدف: از جمله مهمترین عوامل فردی تاثیر گذار بر سقوط در سالمندان که قابل اصلاح می باشد اختلال در تعادل و ترس از سقوط می باشد. ترس از سقوط به عنوان عامل مهم بی حرکتی در سالمند شناخته شده است و می تواند مانع انجام فعالیت های روزانه در آنها گردد. از طرفی فعالیت فیزیکی پایه ای برای توانایی حفظ تعادل می باشد و می تواند منجر به افزایش و حفظ تعادل در افراد شود. لذا جهت بهبود تعادل و کاهش ترس از سقوط در سالمندان، افزایش میزان فعالیت فیزیکی امر مهمی است. در این میان ورزش تای چی به عنوان مداخله ایی که می تواند تاثیر مثبت داشته باشد، شناخته شده است. هدف از انجام این مطالعه تعیین اثر بخشی ورزش تای چی بر وضعیت تعادل و ترس از سقوط در سالمندان بوده است.

روش کار: مطالعه حاضر از نوع کارآزمایی بالینی تصادفی شده (RCT) است. جامعه پژوهش، سالمندان عضو کانون جهان دیدگان منطقه ۶ در شهر تهران بودند که تعداد ۶۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند. شرکت کنندگان گروه مداخله، طی ۸ هفته، دوبار در هفته، هر جلسه ۴۵ دقیقه، زیر نظر مربی و پژوهشگر در برنامه ورزش تای چی شرکت کردند. اطلاعات جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار spss 21 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج بدست آمده استخراج و تفسیر شد.

نتایج: همه شرکت کنندگان در مطالعه قبل از مداخله با استفاده از ابزارهای Tinetti, TUG و FES مورد ارزیابی قرار گرفتند که در گروه آزمون وضعیت تعادل بر اساس ابزار TUG ($19/33 \pm 5/3$)، Tinetti ($14/76 \pm 4/08$) و ترس از سقوط بر اساس fes ($32/76 \pm 6/9$) و در گروه کنترل بر اساس TUG ($18/60 \pm 5/08$)، Tinetti ($13/14 \pm 3/1$) و ترس از سقوط بر اساس fes ($35/23 \pm 7/7$) بود. در پایان مداخله مجدد ارزیابی انجام شد و نتایج در گروه آزمون به صورت TUG ($12/63 \pm 4/1$)، Tinetti ($18/03 \pm 4/1$) و fes ($23/33 \pm 4/4$) و در گروه کنترل TUG ($18/70 \pm 4/8$)، Tinetti ($13/13 \pm 4/04$) و fes ($32/76 \pm 7/2$) شد. نتایج نشان داد بعد از مداخله وضعیت تعادل و ترس از سقوط در گروه آزمون نسبت به گروه کنترل و نیز نسبت به قبل از مداخله تغییر چشمگیری کرده بود.

نتیجه گیری: با توجه به یافته های حاصل از مطالعه حاضر و اهمیت مسئله وضعیت تعادل و ترس از سقوط در سالمندان، به نظر می رسد که ورزش تای چی مداخله ایی است که می تواند تاثیر مفیدی در بهبود وضعیت تعادل و کاهش ترس از سقوط در سالمندان داشته باشد

کلمات کلیدی: ورزش تای چی جوان، وضعیت تعادل، ترس از سقوط، سالمندان



Tehran University of Medical Sciences

School of Nursing & Midwifery

Title:

The effect of Tai Chi Chuan on balance and fear of fall in community dwelling
older adults, in Tehran

"A thesis submitted as partial fulfillment of the requirements for Master of Science
(MSc) Degree" in Geriatric Nursing

Supervisor

Dr. Elham Navab

Consultants

Dr. Reza negarandeh

Dr. Elham kargozar

Dr. Farshad Sharifi

Lida Hosseini

2017

Abstract

Background and goal: Fall is common syndrome in elderly that effect on one third elderly age 65 years and older. Nearly 35-40% older adult aged 60 years and older have experience of fall each year. Half of person that have fall annually, more than once experience fall. Repeat of fall can cause fear of fall. First strategy for reduce fall is recognize and reduce modifiable risk factor and associate with fall. Impaired in balance, muscle strength and gate are important personal risk factor and modifiable; inability to keeping balance is common risk factor .Recently, attentions of researchers have risen to tai chi for its benefits. Goal of this study had determined the effect of tai chi on balance and fear of fall in elderly.

Methods: This study is randomized control trial (RCT). The 60 older adults selected who had inclusion criteria and were consent for participant the study. Primary assessment before randomized allocation performed with tools. All of participants divided two groups (control and intervention) by random block size of 4. Participants in intervention group trained tai chi for eight weeks, twice a week, each session 45 minute. Finally, date analyzed with SPSS version 21.

Result: Before intervention, all of participant assessed with TUG, Tinetti and FES. Balance and fear of fall in intervention group were according to TUG (19.33 ± 5.3) and Tinetti (14.76 ± 4.08) and FES (32.76 ± 6.9) and balance and fear of fall in control group were according to TUG (18.60 ± 5.08), Tinetti (13.14 ± 3.1) and FES (35.23 ± 7.7). in the end of intervention, balance and fear of fall in intervention group were according to TUG (12.63 ± 4.1), Tinetti (18.03 ± 4.1) and FES (23.33 ± 4.4) and in control group were TUG (18.70 ± 4.8), Tinetti (13.13 ± 4.04) and FES (32.76 ± 7.2). Results showed that balance and fear of fall significantly differed in intervention group than control group.

Conclusion: Several condition have recognized as threatening the health of elderly, reduction quality of life and increasing cost of maintenance. Fall is important problem and has side effect of physical, psychological, social and economic. Falls and injuries terminate fear of fall. Fear of fall is common in older adults and reduces physical function in elderly. Falls and fear of fall their consequences have negative effect on daily activities and physical function while promotion of physical function is important. According to this study, we conclude that tai chi can use as effective activity in enhancing balance and fear of fall in elderly .

Key word: Tai Chi Chuan, balance, fear of fall, elderly, community dwelling older adult