

mgr Dorota Cichoń

Streszczenie pracy doktorskiej pt. „Ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych”

Proces starzenia się społeczeństwa, zarówno na świecie jak i w Polsce jest faktem nieuniknionym i nieodwracalnym. Zwiększająca się liczba osób starszych będzie wiązała się ze skutkami zdrowotnymi, ekonomicznymi i społecznymi dla całej populacji. Postępy cywilizacji doprowadziły do zwiększenia notowań wskaźników zachorowalności na choroby związane z zaburzeniami metabolizmu takimi jak cukrzyca i otyłość, choroby dotyczące zaburzeń krążeniowo-oddechowych oraz pogłębiające się deficyty w układzie narządu ruchu spowodowane zmianami inwolucyjnymi w wyniku zaburzenia pracy układu nerwowo-mięśniowego. Wszystkie te zmiany są przyczyną dysfunkcji narządu ruchu, ograniczenia sprawności funkcjonalnej i samodzielności osoby starszej. Liczne badania dowodzą, że na jakość życia osób starszych obok sytuacji ekonomicznej i społecznej wyraźnie dominujący i pozytywny wpływ ma ich sprawność fizyczna umożliwiająca samodzielne funkcjonowanie w środowisku. Celem pracy była ocena efektów autorskiego programu zdrowotnego w zakresie funkcjonalnej sprawności fizycznej u kobiet starszych, słuchaczek Karkonoskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Jeleniej Górze.

Badania przeprowadzono wśród 33 kobiet w przedziale wiekowym 60 - 75 lat, przed oraz po 6 tygodniowej terapii, która zawierała: gimnastykę grupową, skierowaną na profilaktykę zespołów bólowych kręgosłupa, przerwę relaksacyjną, masaż całego kręgosłupa, zabieg z elektroterapii z zakresu TENS i ultradźwięki w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i szyjnego. Funkcjonalną sprawność fizyczną u kobiet starszych sprawdzono na podstawie badań, które obejmowały: pomiary cech somatycznych, ocenę sprawności fizycznej dokonaną przy użyciu zestawu prób funkcjonalnych z baterii Testu Seniora (*Senior Fitness Test Manual*), pomiary zakresów ruchomości w obrębie wybranych stawów kończyn dolnych, kończyn górnych i kręgosłupa oraz badanie stabilności postawy ciała.

Wybrana forma postępowania fizjoprofilaktycznego sprzyjała poprawie siły mięśniowej górnej i dolnej części ciała, pozytywnie wpłynęła na gibkość w obrębie górnej i dolnej części ciała, poprawie uległa zwinność i równowaga dynamiczna oraz

wytrzymałość tlenową u kobiet starszych. Po przeprowadzonej terapii zanotowano także zwiększenie zakresów ruchomości w obrębie wszystkich stawów kończyn górnych i kończyn dolnych, w których dokonano pomiarów oraz stawów kręgosłupa. Terapia nie wpłynęła na poprawę stabilności postawy ciała.

Wybrane zabiegi fizjoterapeutyczne wchodzące w skład autorskiego programu zdrowotnego miały pozytywny wpływ na zwiększenie poziomu funkcjonalnej sprawności fizycznej wśród uczestniczek terapii. Zatem wydaje się uzasadnione prowadzenie działań profilaktycznych w gerontologii zawierających ocenę stanu funkcjonalnego oraz stwarzanie i rozpowszechnianie skutecznych programów profilaktyki prozdrowotnej aktywizujących grupę seniorów, ponieważ sprawność jest jednym z elementów, który determinuje zdolność do niezależnego funkcjonowania i pomyślnego starzenia się. Dla tych osób zdrowie i samoobsługa umożliwiająca rozwiązywanie problemów związanych z wykonywaniem czynności dnia codziennego stają się największą wartością w ich życiu.

W-W 23.11.2016.

Barbara Gidron