

WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA STAN FUNKCJONALNY KOBIEC PO 65 ROKU ŻYCIA Z OSTEOPOROZĄ

Streszczenie:

Wstęp: Proces starzenia się w naturalny sposób wpływa na ograniczenie sprawności, nawet w sytuacji zachowania samodzielności u wielu pacjentów.. Charakteryzuje się on przede wszystkim dużą liczbą chorób współistniejących takich jak chociażby osteoporoza. Choroba ta jest nadal nierozwiązanym problemem medycznym związanym z pacjentami w podeszłym wieku. W większości dotyczy kobiet, u których występuje często w okresie po menopauzie, w następstwie spadku poziomu estrogenów i zmniejszenia się ich pozytywnego wpływu na tkankę kostną. Ze względu na dużą liczbę pacjentów dotkniętych tą chorobą oraz zjawisko starzenia się populacji, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, osteoporoza ma również wymiar społeczny. Wpływa ona także na pogorszenie stanu psychicznego pacjentów w starszym wieku, z powodu narastającej niesprawności ruchowej. Podnosi znacznie koszty leczenia i rehabilitacji. Obecnie osteoporoza jest zaliczana do chorób cywilizacyjnych XXI wieku.

W badaniach oceniających sprawność osób starszych, zastosowanie metody Senior Fitness Test (SFT), pozwala przedstawić ocenę aktywności ruchowej i sprawności fizycznej pacjentów.

Cel pracy: Celem poznawczym badania, była ocena stanu funkcjonalnego kobiet po 65 roku życia z osteoporozą, za pomocą Senior Fitness Test oraz porównanie uzyskanych wyników, z normami odpowiednimi dla przedziału wieku, zawartymi w tym Teście.

Celem praktycznym było sprawdzenie, czy po interwencji fizjoterapeutycznej, ukierunkowanej na stwierdzone w teście odstępstwa od normy, nastąpiła zmiana w wynikach testu SFT oraz czy zastosowane własne uzupełniające testy funkcjonalne, również przyczyniły się do poprawy badanych cech określonych przy pomocy tych testów

Materiał i metody: Grupę badaną stanowiło 78 kobiet po 65 roku życia ze zdiagnozowaną osteoporozą. Uczestników badania podzielono na dwie podgrupy wiekowe - 65-69 lat i 70-74 lata (zgodnie z normami SFT). Do realizacji celu głównego, jak i celów szczegółowych oraz

potwierdzenia hipotez badawczych, niezbędne było zastosowanie testów funkcjonalnych Senior Fitness Test oraz trzech dodatkowych testów uzupełniających.

Wyniki: Uzyskane wyniki badań ocenianych aktywności, są gorsze niż w przypadku populacji badanej w Stanach Zjednoczonych. Po zastosowaniu odpowiedniej interwencji, po trzech miesiącach usprawniania, badania kontrolne wykazały, że u wszystkich pacjentek nastąpiła poprawa wyników, zaś u większości uzyskano normy w danym przedziale wiekowym, przewidziane w SFT.

Wnioski: Po przeprowadzeniu badania wstępnego za pomocą sześciu prób Senior Fitness Test stwierdzono, że pacjentki z osteoporozą mają gorsze wyniki, niż przewidują normy Senior Fitness Test. Badania kontrolne po miesiącu stosowania odpowiedniej interwencji fizjoterapeutycznej, wskazują na poprawę badanych aktywności zarówno w teście SFT, jak i w testach uzupełniających. Zastosowana interwencja fizjoterapeutyczna po trzech miesiącach, powoduje znaczną poprawę stanu funkcjonalnego oraz u większości pacjentek normalizację wyników z normami SFT. Uzupełnienie SFT o dodatkowe testy (test stania na jednej nodze, test siadu klęcznego, test klęku prostego), wpłynęło na poprawę obszarów badanych za pomocą tych testów.

Słowa Kluczowe:

Osteoporoza, Senior Fitness Test, Aktywność fizyczna

Renata Szczepaniak


THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL ACTIVITY ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF WOMEN AGED OVER 65 DIAGNOSED WITH OSTEOPOROSIS

Summary:

Introduction: The process of getting old in a natural way has an influence on the physical abilities, which become limited and may even affect person's self-reliance. Many comorbid diseases, like osteoporosis, are characteristic of this process, for a great many of patients. This disease is still a contemporary medical issue related to old age. It mostly concerns women, and commonly appears after menopause time period, as a result of decrease in the level of estrogen, in consequence its beneficial influence on bone tissue is reduced. In respect to the great number of patients afflicted by this disease and the population aging phenomenon, especially in highly developed countries, osteoporosis also gains social dimension. Moreover, because of escalating physical disorders, this disease has an adverse effect on mental condition of the elderly patients. It also significantly increases expenses on treatment and rehabilitation. Nowadays, it is considered to be a disease of modern civilization.

Of all the tests evaluating physical functioning of elderly people, applying the Senior Fitness Test (SFT) method, provides the means to present and estimate the physical activity and physical abilities of the patients.

Objective: Cognitive goal of the research was to evaluate the functional health of women aged over 65 years, suffering from osteoporosis, using Senior Fitness Test and comparing the results with the appropriate parameters adequate for the given age range, included in the Test. Practical goal was to investigate, whether after physiotherapeutic intervention, targeted at the verified deviations from the Test norms, any change in the SFT test results occurred, and if applied personal complementary functional tests, have also contributed to the improvement of the examined features, determined by means of these tests.

Material and methods: The examined group comprised of 78 women aged over 65 years diagnosed with osteoporosis. The participants were divided into two age groups – 65-69 years old and 70-74 years old (correspondingly to SFT norms). To achieve the main goal, as well as specific ones, and to support the research hypothesis, it was essential to apply functional tests, Senior Fitness Test, and 3 additional complementary tests.

Results: Obtained research results of the verified activities, are worse than compared to the population investigated in the United States. After implementing a proper intervention, after three months of physical improvement, check tests proved that among all the patients, there has been a considerable improvement of their results, furthermore among the majority, norms for the given age group have been accomplished, in reference to SFT.

Conclusion: After obtaining preliminary survey by means of six tests Senior Fitness Test, it was established that the patients suffering from osteoporosis present worse results than the Senior Fitness Test norms fortell. Within a month time, health check test, after applying proper physiotherapeutic intervention, clearly demonstrate improvement of the examined activities, both in the SFT test, as well as in the complementary tests. Applying physiotherapeutic intervention for three months results in considerable improvement of the functional condition and among the majority of patients normalization of their results, including SFT norms. Completing SFT with additional tests (one leg standing test, kneeling sitting position test, simple kneeling test) had a positive influence on the examined areas improvement, by means of these tests.

Key words: Osteoporosis, Senior Fitness Test, Physical Activity.

Renata Szczepaniak



