

NAZIV DISERTACIJE: Uticaj rehabilitacionih programa terapijskih vježbi na riziko faktore pada osoba treće životne dobi

Autor: Bakir Katana

Mentor: Prof. dr. Dijana Avdić

Datum odbrane: 28.11.2015. godine

DOI: : <https://doi.org/10.17532/DD.2015.04>



UVOD

Identifikacija riziko faktora koji se mogu modifikovati je bitan aspekt u razvoju efikasne strategije za terapijskom intervencijom u cilju poboljšanja mobilnosti i prevencije povreda i posljedica koje nastaju nakon pada. Pad je vodeći uzrok zadesne smrti u kućnim uslovima. U 40% slučajeva nakon pada potrebna je kućna medicinska njega. Cilj vježbi za starije osobe kod kojih je smanjen funkcionalni kapacitet je da se poveća taj kapacitet, a što će dovesti i do povećanja performansi za obavljanje svakodnevnih životnih aktivnosti.

HIPOTEZE

Naša radna hipoteza je pretpostavila da rehabilitacioni program terapijskog vježbanja kod starijih osoba ima značajno bolji efekat u smislu poboljšanja pokretljivosti, balansa i smanjenja rizika od pada, u odnosu na osobe starije od 65 godina koje nisu uključene u rehabilitacioni program terapijskog vježbanja, a nulta hipoteza je negirala tu pretpostavku.

CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Utvrditi stanje balansa, pokretljivost i prisustvo riziko faktora pada kod svih ispitanika prije i poslije provedenog istraživanja te da se utvrdi efikasnost terapijskih vježbi umjerenog intenziteta sa Theraband trakama u odnosu na antigravitacione vježbe.

MATERIJAL (ISPITANICI) I METODE ISTRAŽIVANJA

Prospektivnom studijom su obuhvaćene dvije grupe od po 130 ispitanika starijih od 65 godina koji dolaze u "Centar za zdravo starenje Novo Sarajevo", ispitivanu grupu su predstavljali oni ispitanici koji su bili uključeni u rehabilitacioni program terapijskog vježbanja 3 puta sedmično. Ispitivanu grupu smo podijeliti na još dvije podgrupe i to na podgrupu A u kojoj su se izvodile terapijske vježbe umjerenog intenziteta uz pomoć Theraband traka, i podgrupu B u kojoj su se izvodile antigravitacione terapijske vježbe. Drugu kontrolnu grupu su predstavljali ispitanici koji nisu učestvovali u rehabilitacionom programu terapijskog vježbanja. Uz pomoć standardiziranih testova kao što su: Time Up and Go test, POMA i FEMBAF test, procijenili smo njihovo stanje u smislu pokretljivosti, balansa i prisustva riziko faktora za pad. Testiranje ispitanika smo vršili na početku, sredini i na kraju istraživanja koje je trajalo 6 mjeseci.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Na kraju istraživanja, ukupni skor FEMBAF testa kod ispitivane grupe A se značajno poboljšao za 12,13%, a u ispitivanoj grupi B za 8,27%, dok je u kontrolnoj grupi došlo do pogoršanja od 7,29%. Ispitanicima ispitivane grupe A na kraju istraživanja, vrijeme potrebno da izvedu TUG test se signifikantno smanjilo za 10,79% u odnosu na početno stanje dok se kod ispitanika grupe B to potrebno vrijeme smanjilo za 5,71%. U kontrolnoj grupu došlo je do povećanja potrebnog vremena za 2,04%. Najveće poboljšanje u okviru POMA B zabilježeno je u ispitivanoj grupi B i iznosilo je 12,67, dok je kod ispitivane grupe A poboljšanje iznosilo svega 5,07%. U okviru POMA G, također je najveće poboljšanje zabilježeno u ispitivanoj grupi B i iznosilo je 6,82% dok je u ispitivanoj grupi B to poboljšanje iznosilo 4,14%.

ZAKLJUČAK

Programirano terapijsko vježbanje značajno dovodi do smanjenja riziko faktora za pad i dovodi do poboljšanja fizičke kondicije kod osoba treće životne dobi, te su značajniji efekti postignuti kod ispitanika koji su vježbali sa elastičnim trakama.

KLJUČNE RIJEČI: treća životna dob, riziko faktori pada, terapijsko vježbanje.

DISSERTATION TITLE:**Author:** Bakir Katana**Mentor:** Prof. dr Dijana Avdić**Date of defence:** 28. November 2015.**DOI:** <https://doi.org/10.17532/DD.2015.04>**INTRODUCTION**

Identification of the risk factors that can be changed is an essential aspect in the development of effective strategies for therapeutic intervention to improve the mobility and injury prevention and the consequences that arise after the fall. The decline is the leading cause of accidental death in the home conditions. In 40% of cases after the fall of the need home medical care. The aim of exercise for older people with a reduced functional capacity, is to increase the capacity, which will lead to an increase in performance for performing everyday activities.

HYPOTHESIS

Our working hypothesis is assumed that the rehabilitation program of therapeutic exercise in the elderly has a significantly better effect in terms of improving the mobility, balance and reduce the risk of falls, compared to people over 65 who are not included in the rehabilitation program of therapeutic exercise, and the null hypothesis is denied that assumption.

RESEARCH GOALS

To establish a state of balance, mobility. and presence of risk factors for falls in all subjects before and after the conducted research, and to determine the effectiveness of therapeutic exercise of moderate intensity with Theraband strips in relation to the antigravity exercise.

MATERIAL (RESPONDENTS) AND METHODS

The research will be conducted on a sample of around 80 students of both gender in the third year of full time study in seven faculties of the University of Sarajevo, which makes a total sample size of 560 respondents. This sample will be divided into two groups: a) students who attend one of the faculties at which within the curriculum informations about the research topic are not obtained (Faculty of Philosophy, Faculty of Economics and Faculty of Political Science) and b) students who attend one of the faculties at which within the curriculum information about the research topic are obtained (Faculty of Health Studies, Faculty of Sports and Physical Education, Faculty of Dental Medicine and Faculty of Pharmacy). It will be used a cross-sectional research method. Research instruments are: questionnaire and anthropometric measuremen.

RESULTS OF RESEARCH

At the end of the research, a total score FEMBAF test at a test group A is significantly improved by 12.13% in the study group B of 8.27%, while the control group deteriorated from 7.29%. The subjects of the test group A at the end of the research, the time required to perform TUG test was significantly decreased by 10.79% compared to the initial state, while in group B it takes time reduced by 5.71%. In the control group there was an increase in time required for 2.04% Max improvement within POMA B was observed in the study group B and amounted to 12.67. while in the study group A improvement was only 5.07%. Within POMA G, it is also the biggest improvement was noted in the study group B and amounted to 6.82%, while in the study group B to the improvement amounted to 4.14%.

CONCLUSION

Programmed therapeutic exercise leads to a signiftcant reduction of risk factors for falling, and leads to improved physical fitness in the elderly, and have achieved significant effects in subjects who exercised with elastic bands.

KEY WORDS: third life ageing, fall risk factors, therapeutic exercise.