

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران:

۵۶ درصد سالمندان فعالیت فیزیکی کافی ندارند

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران، با عنوان این مطلب که افراد مسن بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌ها هستند، گفت: ۵۶ درصد سالمندان فعالیت فیزیکی کافی ندارند.

به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، پریسا ارزانی ضمن گرامیداشت روز جهانی سالمندی، با عنوان این مطلب که بدن انسان با افزایش سن به شکل غیر قابل پیشگیری دچار دگرگونی می‌شود، افزود: برخی از این تغییرات طبیعی وابسته به سن عبارتند از کاهش تراکم استخوان، کاهش قدرت عضلات، افزایش چربی بدن، هماهنگی ضعیف‌تر و مفاصل سفت‌تر و...، که این اثرات طبیعی پیری می‌تواند بر تحرک و تعادل سالمندان تأثیر بگذارد و منجر به افتادن و شکستن استخوان‌ها بشود.

وی ادامه داد: افراد مسن استعداد بیشتری برای ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا، سکته مغزی، دیابت، آرتروز و بیماری‌های ریه دارند و همه این عوامل می‌تواند تأثیر زیادی بر زندگی روزمره سالمندان بگذارد و استقلال آنها را کاهش دهد.

ارزانی افزود: افراد سالخورده اغلب احساس می‌کنند که مانند گذشته پاهای سریع و پایدار ندارند و بالا و پایین رفتن از پله‌ها برای آنها مشکل‌تر است، این احساسات می‌تواند بر توانایی سالمندان در بیرون رفتن از منزل اثر گذار باشد و استقلال آنها را کاهش دهد.

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران، تأکید کرد: اگرچه فیزیوتراپیست نمی‌تواند پیری را متوقف کند، اما می‌تواند به کاهش تأثیر آن بر سلامت افراد سالمند و سالخورده کمک کند.

وی، هدف سالمند از مراجعه به فیزیوتراپی را بهبود عملکرد یا حفظ عملکرد فعلی و جلوگیری از افت بدنی دانست و گفت: ماهیت فیزیوتراپی، ارزیابی و درمان فرد با تمرکز بر سیستم حرکتی است. فیزیوتراپیست‌ها برای شناسایی عوامل جسمی و سایر عواملی که مانع از فعال شدن سالمندان به میزان بالقوه‌شان می‌شود، مهارت کافی را دارند.

ارزانی با عنوان این مطلب که فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند راه‌های غلبه بر مشکلات سالمندی را پیدا می‌کنند، ادامه داد: این امر باعث می‌شود تا سالمندان در وضعیت ایده‌آل قرار بگیرند تا هرچه بیشتر فعال باشند. در حقیقت، فیزیوتراپی بسیاری از عوامل مرتبط با پیری از جمله قدرت، تعادل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و درد را بهبود می‌بخشد.

وی گفت: در مطالعات مختلف ثابت شده است که فیزیوتراپی به افراد مسن کمک می‌کند تا سلامت، رفاه، توانایی عملکردی و استقلال خود را حفظ کنند.

ارزانی با عنوان این مطلب که ۵۶ درصد سالمندان فعالیت فیزیکی کافی ندارند، افزود: فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند با علم کافی در مورد چگونگی ورزش به افراد سالمند مشاوره بدهند تا بدون نگرانی، از مزایای ورزش و تمرین سود ببرند.

عضو هیئت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران، تاکید کرد: مطالعات نشان می دهند افراد مسن که فعالیت جسمی منظم دارند، تعادل، قدرت، هماهنگی، کنترل حرکتی، انعطاف پذیری، استقامت و حتی حافظه بهتری نسبت به سالمندان کم تحرک برخوردارند.

ارزانی، به سالمندان توصیه کرد با مراجعه به کلینیک فیزیوتراپی، زندگی مستقل تر و با کیفیت تری را تجربه کنند.

انتهای پیام/