

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Олег БІЛЯНСЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, 79007, Україна*

Вступ. Фізична терапія відіграє важливу роль у наданні медичної і соціальної допомоги та тісно пов'язана з поліпшенням порушених функцій. У людей похилого віку, в яких часто буває зниження фізичної працездатності, будь-яке захворювання може призвести до зниження функцій організму. Малорухливий спосіб життя та перебування в лежачому положенні є загальними наслідками хвороби, що сприяють і посилюють м'язову слабкість, викликаючи порушення функції ходьби [1,3,4].

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми фізичної реабілітації людей похилого віку.

Результати дослідження. Реабілітаційне втручання починається зі співбесіди з пацієнтом для визначення його сприйняття проблем та мети фізичної терапії, після чого виконується тестування фізичних якостей. Як правило, фізичний терапевт оцінює фізичні можливості людини, зокрема силу, баланс, здатність до зміни положення тіла та функцію ходьби [2,3].

Наявність больових відчуттів є ще однією проблемою, яка обмежує можливості пацієнта. Порушення балансу впливатиме на здатність ходити безпечно і може сприяти падінню. Динамічний баланс можна оцінити, спостерігаючи за здатністю людини реагувати на різку зміну положення. Те, як людина ходить, може вказувати на ознаки таких захворювань, як хвороба Паркінсона, інсульт або неконтрольовані прояви болю [4].

Щоб оцінити стан пацієнта, часто використовують стандартизовані шкали оцінювання та функціональні тести. Ці інструменти дають змогу фізичному терапевтові записувати інформацію послідовним способом. Функціональна здатність людини має важливе значення, оскільки це впливає на якість життя, емоційний стан і здатність залишатися незалежними.

Ходьба та навчання балансу є невід'ємною частиною терапії. Навчання ходьби спрямоване на поліпшення постави, швидкості, безпеки та витривалості. Можуть бути рекомендовані допоміжні засоби: паличка або ходунки, милиці чи спеціальне ортопедичне взуття [2,3,4].

Аеробні тренування можуть помітити функцію серцево-судинної системи і збільшити витривалість, що є важливим компонентом програми реабілітації [1,4].

Мультидисциплінарний підхід полягає в тому, що фізичний терапевт, як правило, тісно співпрацює з іншими фахівцями галузі охорони здоров'я, такими як медичні сестри, лікарі, соціальні працівники та ерготерапевти. Такий підхід забезпечує інтеграцію членів усіх ланок охорони здоров'я для більш повного задоволення потреб літніх людей.

Висновок. В осіб похилого віку хвороба може вилинути на фізичну стабільність і погіршити функцію ходьби. З іншого боку, зниження фізичної функції може призвести до погіршення стану здоров'я і якості життя. Таким чином, заходи фізичної терапії є одними з найважливіших аспектів надання медичної допомоги.

Ключові слова: похилий вік, фізична терапія, відновлення, функція ходьби.

Список літератури

1. Fiatarone, M. A.; O'Neill, E. F.; Doyle, R. N.; Clements, K. M.; Solares, G. R.; Nelson, M. F.; Roberts, S. B.; Kehayias, J. J.; Lipsitz, L. A.; and Evans, W. J. "Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People." *The New England Journal of Medicine* 330, no. 25 (1994): 1769–1775.
2. Guccione, A. A. *Geriatric Physical Therapy*. St. Louis, Mo.: Mosby-Year Book, Inc., 2003.
3. Tinetti, M. E., and Speechley, M. "Prevention of Falls among the Elderly." *The New England Journal of Medicine* 320, no. 16 (1989): 1055–1059.
4. *Encyclopaedia of Aging/2002/Mallery, Laurie Herzig; Munroe, Andrea/700+ words*. COPYRIGHT 2002 The Gale Group Inc.

PHYSICAL THERAPY FOR ELDERLY PEOPLE

Oleh BILIANSKIY

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 79007, Ukraine

Introduction. Physical therapy plays an important role in rendering medical and social assistance, being closely related to the restoration of the disturbed functions. Decrease in physical performance is commonly observed in elderly individuals, therefore any disorder or disease occurring to aging persons can lower their body functions. Sedentary way of life, as well as staying in supine position are conducive to muscle weakness, thus causing walking dysfunctions [1,3,4].

Research objective: to carry out analysis of literary sources concerning the issues of physical rehabilitation for elderly people.

Research results. Rehabilitation intervention starts with a general examination, patient's interview being the part of it. The aim of an interview is to determine whether the patient perceives and comprehends own problems and physical therapy objectives. Testing of physical abilities follows the interviewing. As a rule physical therapist estimates a wide range of patient's physical abilities, including strength properties, coordination, ability to change body position and walking functions [2,3].

Pain occurrence often contributes to the problems that limit patient's capabilities. Imbalance affects safe walking and might bring to a fall or other misfortunes. The presence of dynamic balance could be observed in an individual by means of person's response to an abrupt change in position. Particular unsteady or hobbling gait might indicate a medical diagnosis, like for instance Parkinson disease, stroke or uncontrollable manifestations of pain [4].

Standardized evaluation scales and various functional tests are commonly used for patient's condition estimation. All these appliances are used by a physical therapist for documenting and recording information consistently. Person's functional performance is a significant issue, whereas it has an appreciable effect upon individual's quality of life, his/her emotional state and ability to remain independent.

Integral part of therapeutic procedures is teaching walking and equilibrium maintenance. Learning walking is necessary for postural im-

provement, for developing agility, safety and endurance. A whole range of assistive devices like cane, walkers, Zimmer frame, crutches or special orthopedic shoes might be recommended to assist proper walking. [2,3,4].

Aerobic training are meant to improve the function of cardiovascular system, to increase endurance parameters, thus contributing immensely to patient's rehabilitation process [1,4].

Multidisciplinary approach is implemented by close cooperation of a physical therapist with a team of other health practitioners: with nurses, physicians, social workers and occupational therapists (ergotherapists). Multidisciplinary approach integrates various spheres of healthcare in order to fully meet all the needs of elderly population.

Conclusions. Elderly population morbidities could affect aging persons' physical stability, thus causing walking impairments. In turn, poor physical performance usually leads to deteriorations in health and poor quality of life. Consequently, physical therapy measures are considered to be one of the most significant aspects of medical care provision.

Keywords: elderly age, physical therapy, recovery, walking function.