



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا(س) رامسر

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته پرستاری سالمندی

عنوان:

تاثیر ورزش تایچی بر عملکرد فیزیکی و میزان سقوط زنان سالمند

اساتید راهنما

مهتری جهانشاهی

مربی گروه آموزشی داخلی و جراحی

عباس شمسعلی نیا

دانشیار گروه آموزشی اصول و فنون پرستاری

استاد مشاور

زهرا جنت علیپور

مربی گروه آموزشی کودکان

محمود حاجی احمدی

استادیار گروه آمار و اپیدمیولوژی

نگارش:

عصمت نوربخش کاشکی

چکیده فارسی:

تاثیر ورزش تایچی بر عملکرد فیزیکی و میزان سقوط زنان سالمند

زمینه و هدف: کاهش عملکرد فیزیکی و متعاقب آن رخداد سقوط یکی از مشکلات شایع دوران سالمندی است. بکارگیری مداخلات پیشگیرانه ایمن و کم هزینه به منظور جلوگیری از وقوع سقوط در سالمندان ضروری است. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر ورزش تایچی بر عملکرد فیزیکی و میزان سقوط زنان سالمند انجام شد.

روش بررسی: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی شاهد دار تصادفی است که در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷ بر روی ۶۰ زن سالمند جوان تحت پوشش مراکز جامع سلامت شهری شهرستان لاهیجان انجام شد. نمونه ها ابتدا به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب، سپس با تخصیص تصادفی به دو گروه آزمون و کنترل (۳۰ نفر در هر گروه) تقسیم شدند. جمع آوری داده ها به وسیله پرسشنامه های آزمون کوتاه عملکرد فیزیکی باتری و چک لیست خود گزارش دهی رخداد سقوط انجام شد. مداخله شامل انجام ورزش تایچی به سبک یانگ به مدت ۱۲ هفته در گروه آزمون بود. عملکرد فیزیکی قبل و بعد از پایان مداخله و میزان رخداد سقوط بعد از مداخله در هر دو گروه ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از SPSS نسخه ۱۸ و در سطح معنی داری $P < 0.05$ انجام شد.

یافته ها: نتایج بین میانگین نمره تعادل، سرعت راه رفتن و عملکرد فیزیکی زنان سالمند قبل و بعد از مداخله در دو گروه آزمون و کنترل تفاوت آماری معنی دار نشان داد، اما تفاوت آماری معنی داری بین میانگین نمره قدرت عضلانی زنان سالمند قبل و بعد از مداخله در دو گروه مشاهده نشد. بعد از مداخله میزان رخداد سقوط در طول ۱۲ هفته در گروه آزمون در مقایسه با گروه کنترل کمتر بود، هرچند این اختلاف از نظر آماری معنی دار نبود. ($P > 0.05$)

نتیجه گیری: تمرین تایچی در بهبود عملکرد فیزیکی موثر بود، بنابراین می تواند به عنوان یک مداخله اثر بخش در جهت بهبود عملکرد فیزیکی سالمندان زن مورد استفاده قرار گیرد.

کلید واژه: ورزش تایچی، زن، سالمند، سقوط، عملکرد فیزیکی



Babol University of Medical Sciences

Faculty of Medicine

**In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of
Science/Medical**

Title

**The effect of Tai Chi exercise on physical performance and fall rates in the
elderly women**

Supervisor/s:

Mehri Jahanshah

Instructor in Department of Educational Medical and Surgical Nursing

Abbas Shamsalinia

Associate Professor in Department of Principles and Techniques of nursing

Zahra alipoor

Instructor in Department of Educational pediatric nursing

Dr.Mahmoud Hajiahmadi

**Assistant Professor in Department of Education Statistics and
Epidemiology**

By:

Esmat nourbakhsh kashki

Registration Number:115

September

2020

Abstract

The effect of Tai Chi exercise on physical performance and fall rate of elderly women

Background:

Decreased physical performance and subsequent fall are one of the most common problems in old age. It is important to use safe and low-cost preventive interventions to prevent fall in the elderly. The aim of this study was to determine the effect of Tai chi exercise on physical performance and fall rate of elderly women.

Materials and methods:

The present study is a randomized controlled clinical trial that was performed on 60 young elderly women in the comprehensive urban health centers of Lahijan city in 2017-2018. The samples were first selected by available sampling method, then randomly assigned to experimental and control groups (30 person in each group). Data were collected by short physical performance battery test and fall self-reporting checklist. The intervention included doing Yang-style tai chi exercise for 12 weeks in the experimental group. Physical performance before and after the intervention and the incidence of fall after the intervention were assessed in both groups. Data analysis was performed using SPSS version 18 at a significance level of $P < 0.05$.

Findings:

The results showed a statistically significant difference between the mean score of balance, walking speed and physical performance of elderly women before and after the intervention in two groups, but there was no statistically significant difference between the mean score of muscle strength of elderly women before and after the intervention in the two groups. After the intervention, the incidence of fall during 12 weeks was lower in the experimental group compared to the control group, although this difference was not statistically significant ($P > 0.05$).

Conclusion: Tai-chi exercise was effective in improving physical performance, so it can be used as an effective intervention to improve the physical performance of elderly Women.

Keywords: Tai chi exercise, Woman, Elder, Fall, Physical Performance

Keywords: Tai chi, Women, Elder, Fall , Physical Performance