

Aktywność ruchowa a stabilność posturalna pacjentów geriatrycznych – przegląd piśmiennictwa

Physical activity and postural stability of geriatric patients – a literature review

Anna Świtoń, Ewa Wodka-Natkaniec

Katedra Ortopedii i Fizjoterapii, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

Streszczenie

Wstęp. Jednym z głównych problemów osób starszych jest obniżenie zdolności koordynacyjno-równoważnych i umiejętności zachowania stabilności posturalnej. Różne formy aktywności fizycznej są istotnym elementem podtrzymującym i zwiększającym sprawność fizyczną oraz samodzielność osób w podeszłym wieku. Celem pracy był systematyczny przegląd piśmiennictwa na temat wpływu różnorodnych form aktywności ruchowej na stabilność posturalną osób starszych. **Materiał i metody.** Przegląd piśmiennictwa przeprowadzono w bazach PubMed – Medline, Embase oraz Web of Science. Podstawowymi hasłami wyszukiwania były: propriocepcja, osoby starsze, upadki. Do pracy włączono wyłącznie publikacje anglojęzyczne z ostatnich pięciu lat (2012-2016). **Wyniki.** Znalaziono 337 pozycji piśmiennictwa, z których wykluczone zostały artykuły dotyczące osób młodych, po urazach, a także dotkniętych chorobą, której objawami są zaburzenia chodu, równowagi i stabilności posturalnej. Po uwzględnieniu powyższych kryteriów do analizy zakwalifikowano 6 prac badawczych. **Wnioski.** Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna wpływa w istotny sposób na poprawę stabilności statycznej i dynamicznej zmniejszając ryzyko upadków osób starszych. *Geriatrics 2016; 10: 259-265.*

Słowa kluczowe: propriocepcja, osoby starsze, upadki, stabilność posturalna, rehabilitacja, aktywność ruchowa

Abstract

Background. One of the main problems of the elderly is a reduction of capacity coordinate-equivalent and the ability to maintain postural stability. Different forms of physical activity are an important element in supporting and increasing physical fitness and self-reliance of the elderly. Aim of this study was a systematic review of the literature on the impact of various forms of physical activity on older people postural stability. **Material and methods.** A literature review was conducted in the databases PubMed – Medline, Embase and Web of Science. The main search terms were: proprioception, elderly, falls. To work included only English-language publications from the last five years (2012-2016). **Results.** Found 337 items of literature, of which were excluded articles about the young people, after injuries and affected by the disease, the symptoms are disturbance of gait, balance and postural stability. After adjusting for account the above criteria to the analysis qualified 6 researches. **Conclusion.** Appropriately selected physical activity significantly contributes to the improvement of static and dynamic stability, reducing the risk of falls of the elderly. *Geriatrics 2016; 10: 259-265.*

Keywords: proprioception, elderly, falls, postural stability, rehabilitation, physical activity