

# Fizjoterapia w profilaktyce niepełnosprawności u osób w wieku podeszłym

## Physiotherapy in the prevention of disability in elderly patients

Włodzisław Kuliński

Klinika Rehabilitacji Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie

Zakład Medycyny Fizycznej Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach

### Streszczenie

**Wstęp.** Starzenie się społeczeństwa jest zjawiskiem powszechnym. W Polsce w 2030 roku liczba osób powyżej 65 roku życia wzrośnie do 24%. Nieodwracalne zmiany metabolizmu organizmu w tym wieku prowadzą do upośledzenia sprawności funkcjonalnej i często pełnej niepełnosprawności. **Cel pracy.** Ocena postępowania fizykalno-usprawniającego u osób w wieku podeszłym. **Materiał i metody.** Badaniu poddano grupę 120 chorych w wieku 66-82 lat leczonych w formie ambulatoryjnej przez okres 3 tygodni z powodu zespołów bólowych kręgosłupa i stawów obwodowych utrudniających funkcjonowanie i czynności w życiu codziennym. Przed rozpoczęciem terapii i po jej zakończeniu oceniono: stan chorych w oparciu o testy Get UP & Go, skali Funkcjonowania Codziennego, Skali Funkcjonowania Instrumentalnego oraz stopień nasilenia dolegliwości bólowych w skali bólu Laitinena. **Wyniki.** Zastosowane u chorych w ciągu 3 tygodni postępowanie fizykalno-usprawniające wpłynęło bardzo korzystnie na ich stan podmiotowy i przedmiotowy we wszystkich badanych testach. **Wnioski.** Właściwie ukierunkowane postępowanie fizjoterapeutyczne ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie osób w wieku podeszłym w zakresie podstawowych czynności życia codziennego. (Gerontol Pol 2017, 25, 39-44)

**Słowa kluczowe:** wiek podeszły, niepełnosprawność, fizjoterapia

### Abstract

**Introduction.** Population ageing is a common phenomenon. By 2030, the percentage of people over the age of 65 in Poland will increase to 24%. Irreversible metabolic changes associated with this age result in functional disability and often complete disability. **Aim.** To assess physical therapy and rehabilitation in elderly patients. **Material and methods.** The study enrolled a group of 120 participants aged 66-82 years, undergoing a 3-week out-patient treatment due to spinal and peripheral joint pain which hindered the activities of their everyday life. Before and after the treatment the patients were assessed with respect to the following: patient status based on Get Up&Go tests, Activities of Daily Living, Instrumental Activities of Daily Living, and the degree of pain intensity using Laitinen pain scores. **Results.** The physical therapy and rehabilitation used in the patients over the period of 3 weeks has had a very beneficial effect on their subjective and objective status as measured by the tests. **Conclusions.** Appropriate physical therapy has a positive influence on the functional status of elderly persons with respect to basic everyday activities. (Gerontol Pol 2017, 25, 39-44)

**Key words:** old age, disability, physiotherapy