

توانبخشی در سالمندان

دکتر فرید رضایی مقدم

دانشگاه علوم پزشکی ارتش - گروه طب فیزیکی و توانبخشی

پزشکان با تخصص‌های مختلف دیدگاه‌های متفاوتی در ارتباط با جنبه‌های گوناگون سالمندی دارند. فیزیاتریست‌ها (Physiatrist) در این بین وضعیت عملکردی و کیفیت زندگی آنها را ارزیابی و بر اساس آن اهداف واقعی را برنامه‌ریزی و کارایی اقدامات درمانی را مانیتور و نیز تیم درمان را هدایت می‌کنند. سالمندان به دلایل زیادی مستعد عوارض بیماری‌ها هستند، همچنین به دلیل کاهش ظرفیت عملکردی حتی مشکلات کوچک (مثل سرما خوردن)، شدت بر کارایی آنها اثرگذار است. تغییر پاسخ به بیماری‌ها مسئول تشخیص‌های دیررس و یا نادرست در آنها است. در سالمندان به محض بی‌حرکی عوارض آن نظیر: کاهش قدرت عضلات، کاهش تعادل و انعطاف‌پذیری بدن، کاهش در حداکثر اکسیژن دریافتی بدن و ... ایجاد می‌شود که این تغییرات از طریق برنامه‌های مناسب ورزشی قابل برگشت است. عوارض بی‌حرکتی به تنهایی می‌تواند مسئول از دست رفتن عملکرد سالمندان باشد. ضعف عضله کوادریسپس ممکن است به حدی برسد که فعالیت‌های روزمره زندگی را با مشکل اساسی روبرو سازد و ربطی هم به خود سالمندی و یا بیماری نداشته باشد. سالمندی که به دنبال شکستگی بازو، قدرت و حرکات خود را از دست داده، قسمتی از آن قابل برگشت و ثانویه به بی‌حرکتی است و اقدامات توانبخشی سودمند است. بررسی عملکردی بیمار از نظر تعادل، بالانس، راه رفتن و ... از ارزیابی‌های اولیه است. درمان‌های طبی از موارد لاینفک توانبخشی سالمندان می‌باشد. با توجه به افزایش عوارض دارویی در سالمندان، ذهن متخصص توانبخشی به سمت اقدامات غیردارویی در درمان مشکلات متعددی مثل درد، آرتروز، سکتها و ... می‌رود. به حداقل رساندن مصرف داروها از اصول توانبخشی سالمندان است. در