

שנויים תלויי גיל בחלוקת המשקל והיציבות בקימה משיבה לעמידה

ריקי בראון, אריה בורשטין
פיזיותרפיה, מרכז גריאטרי שיקומי בית רבקה, ישראל

רקע: קימה כסא הא פעולה בסיסית, נפוצה מחיי היום יום. כ- 40% מהקשישים מתקשים או עלולים ליפול בזמן ביצוע המשימה. הסיבה נעוצה בשנויים תלויי גיל, הגורמים לירידה בטווח התנועה המפרקי, ירידה בכוח השרירים ועלייה בזמן התגובה. מרכיב חשוב בקימה כולל את היכולת להעתיק את מרכז הכובד למעלה וקדימה (השקול בין הכוחות) בתוך בסיס התמיכה.

(Sit to stand) מטרת המחקר: לזהות את ההבדלים בין צעירים לקשישים בפעולה הדינאמית של קימה משיבה לעמידה ולמצוא דרכים לביצוע המשימה בצורה בטוחה וקלה לקשיש. TETRAX – בעזרת מערכת פוסטורגרפית

אוכלוסיית המחקר: כללה 38 קשישים עצמאיים בקהילה (טווח גילאים: 60 – 85) ו- 10 צעירים (טווח גילאים 20 – 40).

TETRAX שיטות: בדיקה פוסטורגרפית של קימה משיבה במשך 10 שניות, מכסא סטנדרטי ללא ידידות תמיכה. מערכת בקדמת כף הרגל ובעקב של כל רגל (Ground reaction force) כוללת ארבע פלטות כוח המודדות את הכוח התגובתי TETRAX – בנפרד. חלוקת המשקל, היציבות, תדירות התנועות וכיוון העברת המשקל מחושבים בעזרת תוכנת ה

משקל (SD תוצאות: חלוקת המשקל בין העקבים לקדמת כף הרגל בשתי הקבוצות הייתה שונה באופן מובהק: 44% (8.8) ופחות (p=.001) הזקנים היו פחות יציבים. (p =.02) בקבוצת הזקנים (SD על עקבים בקבוצת הצעירים ו- 50% (6.9) הרכיב. (p = .006) עוצמת התנועות הפוסטורליות בתדירויות הנמוכות הייתה גבוהה בקבוצת הזקנים. (p=.001) סימטריים הורטיקלי של תנועת מרכז הכובד היה יותר דומיננטי בקבוצת הצעירים.

מסקנות: קשישים משתהים זמן ארוך יותר על העקבים במשך תהליך הקימה בהשוואה לצעירים. כמו כן חל עיכוב במעבר מרכז הכובד למעלה וקדימה בצורה חלקה וסימטרית. ההכרחית לקימה בטוחה