

Tjelovježba za smanjenje straha od padanja kod starijih ljudi koji žive u zajednicama – sustavni pregled

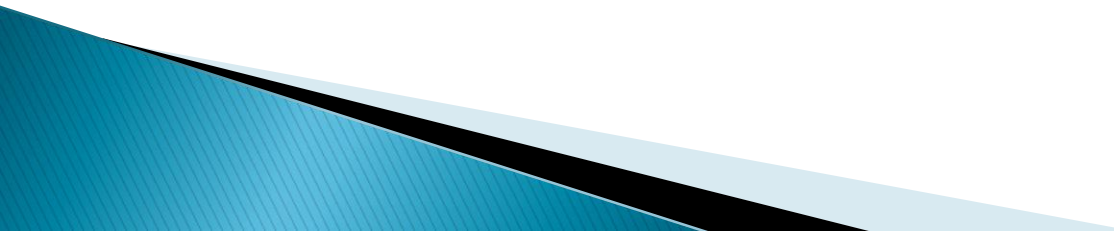
Ružica Tokalić

Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu

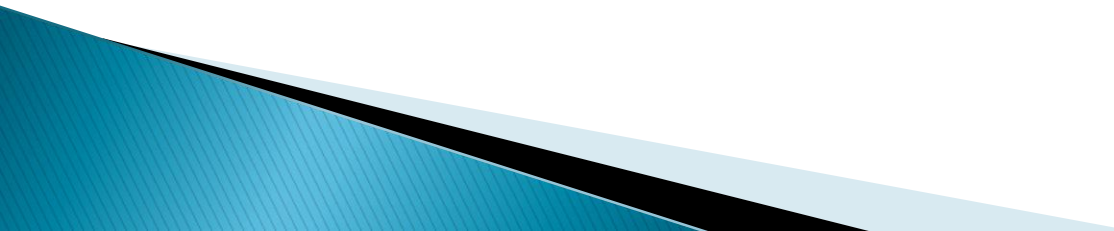
4.3.2015.

Istraživano pitanje

- ▶ Pomaže li tjelovježba u smanjivanju straha od padova kod ljudi starijih od 65 godina?

- ▶ Tjelovježba – planirana, strukturirana i ponavljajuća fizička aktivnost usmjerena ka poboljšanju tjelesne kondicije
 - ▶ Ravnotežni trening
 - ▶ Trening snage
 - ▶ Ples
 - ▶ Tai chi
 - ▶ Grupno, individualno
- 

Uključena istraživanja

- ▶ 30 istraživanja, objavljena zaključno do srpnja 2013.
 - ▶ Ukupno 2878 sudionika dobi od 68 do 85 godina (većinom žene)
- 


Uključena istraživanja

- ▶ Usporedba tjelovježbe s kontrolnom skupinom bez intervencije, ili nekom alternativnom intervencijom (edukacija)
- ▶ Prisutan rizik od pristranosti – nije bilo zaslijepljenosti – svi ispitanici su znali kojoj skupini pripadaju

Dokazi

- ▶ Dokazi niske kvalitete (GRADE kriteriji) u 24 studije kažu:
 - tjelovježba ima malen do srednje velik učinak na smanjenje straha od padova neposredno nakon samog vježbanja

Zaključak

- ▶ Tjelovježba kod starijih ljudi vjerojatno ima učinka na smanjenje straha od padova neposredno nakon intervencije
 - ▶ Ne povećava rizik ni učestalost padova
 - ▶ Nema dokaza da djeluje dulje vrijeme nakon intervencije
 - ▶ Potrebna su daljnja istraživanja na tu temu
- 

Kendrick D, Kumar A, Carpenter H, Zijlstra GAR,
Skelton DA, Cook JR, Stevens Z, Belcher CM,
Haworth D, Gawler SJ, Gage H, Masud T,
Bowling A, Pearl M, Morris RW, Iliffe S, Delbaere
K.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2014,
Issue 11. Art. No.: CD009848. DOI:
10.1002/14651858.CD009848.pub2.

