
PROCJENA RAVNOTEŽE, HODA I SNAGE DONJIH EKSTREMITETA KOD ŽENA STARIJE DOBI

ASSESSMENT OF BALANCE, WALK AND STRENGTH OF LOWER EXTREMITIES IN WOMEN OF OLDER AGE

MARKO SAMARDŽIĆ ILIĆ (marko.samardzic.ilic@gmail.com)¹

Sonja Iža (sonja.iza@gmail.com)²

Anđela Grgić (grgic.angel@gmail.com)²

Marko Sablić (sabolicmarko1@gmail.com)²

Marta Bolješić (boljesic1997@gmail.com)²

Robert Rončević (robert.roncevic27@gmail.com)³

Antonio Kokot (antonio.kokot@mefos.hr)²

Robert Selthofer (rselthofer@gmail.com)²

¹ NMB "Dr. Juraj Njavro" Vukovar

² Kineziološki fakultet Osijek Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku

³ Klinički zavod za dijagnostičku i intervencijsku radiologiju KBCO

CILJ

Utvrđiti učinak programa vježbi kod osoba starije životne dobi na ravnotežu, hod i snagu donjih ekstremiteta.

METODE

Istraživanje je provedeno na 85 ispitanica testiranih prije i poslije provedenog specijaliziranog i prilagođenog programa vježbi u Ustanovi za zdravstvenu njegu „Jadranka Plužarić“ u Osijeku Korišteni su Functional Gait Assessment test, Single Leg Stance i 30-Second Chair-Stand test. Program vježbi temeljen je na vježbama ravnoteže, koordinacije i jačanja mišića u trajanju od osam tjedana te je prilagođen dobi ispitanica.

REZULTAT

Istraživanje je pokazalo bolje rezultate testova nakon drugog testiranja, što ukazuje na to da su vježbe pozitivno utjecale na ravnotežu, snagu donjih ekstremiteta i hod. Uočena je značajna razlika između prvog i drugog testiranja ($p < 0,01$ na svim razlikama). Usporedba razlika u poboljšanju rezultata

nakon vježbi u dobnim skupinama od 60 do 69 godina i od 70 do 79 godina pokazuje kako nema razlika u učinku vježbi ni na jednom testu. Interval pouzdanosti pokazao je da je razlika između prvog i drugog testiranja u 95 % slučajeva.

ZAKLJUČAK

Istraživanjem su utvrđeni rezultati koji potvrđuju važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću kod starijih ljudi u smislu pozitivnih ishoda na ravnotežu, hod i snagu mišića.