老年人运动功能调查分析

Investigation analysis of motor function for aged people

于建敏[1],孙彦波[1],孙淑艳[1],刘 夏[2],曹巍巍[1],段英辉[1],刘又玮[1],马晓琳[1] (1.解放军第107医院神经内科;2.292154部队医院,山东 烟台 264002)

[关键词] 运动功能;老年人;调查分析
[中图分类号] R87; [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2009)01-0032-01

每年一次的健康体检为老年人的健康保健起到了很大的作用,但一直以来对其运动功能的改变及其相关因素并未进行动态观察。我们于2006年5月至10月对某部队干休所老干部进行了神经系统健康状况调查,并于2007年1~6月选择部分普通人群老年人设对照组进行调查,分析了军队老年人运动功能的变化状况及其影响因素。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 调查对象及检查内容

自愿参加并能配合问卷调查及运动功能检查的某部队干休所老干部322名,年龄65~87岁,其中男性317例,女性5例。对照组普通人群老年人182例,年龄65~80岁,其中男性166例,女性16例。运动功能检查内容:①左、右手握力;②过头交叉摸耳;③从椅子上站起;④双腿伸直双手摸脚;⑤自转一圈步数;⑥单足站立持续时间。

1.2 问卷调查

由经过专门培训的神经内科医师进行一对一式问卷调查,调查内容为:①居住情况,包括独居、与配偶或与子女同住;②生活习惯,包括吸烟、饮酒等习惯;③参加体育锻炼情况,包括是否参加体育锻炼及平均每周锻炼时间;④特殊经历包括参加战争及严重创伤史等。上述检查结果评分及问卷调查内容由两名神经内科医师共同核对,再由第三位医师审查确定。所有资料输入微机,采用SPSS10.0统计软件分析处理。

2 结果

2.1 运动功能检查结果

研究组与对照组双手握力检查无显著差异。在过头交叉摸耳、从椅子上站起和腿伸直手摸脚等运动功能方面,研究组明显优于对照组。自转一圈步数在8步以内研究组与对照组无明显差异,而9步以上者研究组明显优于对照组;单足站立持续时间10 s以内及大于40 s对照组多于研究组,11~30 s研究组多于对照组,而31~40 s两组无明显差别。

2.2 问卷调查情况

研究组与对照组比较,与配偶同住、单独居住及与子女同住的比率和有否吸烟、饮酒史等方面无明显差别;而参加有规律的体育锻炼及曾经参战者,在研究组明显优于对照组。

3 讨论

衰老是自然现象,随着年龄的增长,由于生物学原因、外伤或疾病的影响以及功能学因素致使老年人运动的灵活性活性、力量、姿势、步态等日常生活独立性功能指标均会发生变化[1]。然而,老年人多采取站立、行走、双手上举、旋转髋部、伸直膝部等长时间有规律的牵张训练,可有效延缓衰退,增强老年人的运动功能。本组资料显示研究组在过头交叉摸耳、从椅子上站起、双腿伸直手摸脚等运动功能检查项目均明显优于对照组。分析认为此与研究组参加有规律体育锻炼者明显多于对照组密切相关,体育锻炼中的有氧运动对改善老年人神经系统的反应能力有积极的促进作用[1-2],参加有规律的体育活动能使老年人肩关节上举、髋部旋转及膝部屈伸等运动功能得到持续性的保持和加强,增加了肌力及关节的灵活性。而通过体育锻炼增强体质能从根本上改善老年人的生活质量[3],提高老年人独立生活能力。本研究显示研究组与对照组在握力方面无显著差异,分析可能与老年人以坐姿活动相对较多,对双手握力功能的锻炼强度两组相差不明显有关。另外自转一圈步数和单足站立持续时间检查结果显示对照组更优于研究组,考虑与研究组高龄者(平均年龄78.69岁)多于对照组(平均年龄73.25岁),协调及平衡功能减退有关。

脑组织萎缩、神经元功能减低导致增龄时运动功能减退近几年受到广泛关注。通过定期的运动功能检查,可间接了解老年人脑功能的变化,本组调查资料显示多数运动功能检查项目得分研究组均高于对照组,推论研究组脑功能优于对照组。因此在老年人的医疗保健中,采取一定措施保持和加强老年人的运动功能,有利于防治脑萎缩,改善老年人随增龄而出现的脑功能减退。

[参考文献]

[1] 张 玲,刘素琴. 老年人的健康教育初探[J]. 局解手术学杂志,2005,14(1):61-62.
[2] 顾丽燕,张一民,章 岚,等. 长期坚持有氧运动锻炼对老年人体质状况影响的调查[J]. 中国运动医学杂志,2001,20(1):97-99.
[3] 李凤英,王晓东,罗兴华,等. 体育活动水平和体质状况与老年人生活质量的关系[J]. 中国临床康复,2005,9(32):181-183.

[收稿日期] 2008-10-10 [修回日期] 2008-11-19

(编辑:郭光金)