



Debreceni Egyetem  
Népegészségügyi Kar  
Fizioterápiás Tanszék



# Hosszú távú zenés fizioterápiás tréning program idősek körében

**Tasi Krisztina**

IV. éves gyógytornász hallgató

Témavezető:

**Dr. Cseri Julianna**

# Előzmények

2012/2013 TDK Konferencia: Zenés fizioterápiás  
tréning program nyugdíjasok körében

Adatok: 2012. szeptember- 2012. december

Eredményeink: Izomerő növekedés, de az  
antigravitációs izmok esetében nem értük el a  
kívánt eredményt

# Célkitűzés

Célul tűztük ki

**az időskorúak erőnlétének további** növelését  
zenés gyakorlatok segítségével,  
**a zene hatásának** vizsgálatát.

Időtartam: 2013. január - június

**Célcsoport:**

Alsó Józsei Nyugdíjas Klub tagjai

# Módszerek

## Fizioterápiás vizsgálati lap

- Antropometriai adatok,
- Izomerő, izomnyújthatósági tesztek
- Testtartást felmérő tesztek

## Önkitöltős kérdőív

- Demográfiai adatok
- Életmód
- Fizikai aktivitás
- A mozgásprogramhoz és a zenéhez való hozzáállás

## Intervenció

- 2013. januártól 2013. júniusig heti 1 alkalommal 45 perces mozgásprogram
- A gyakorlatok végzése ülő és álló testhelyzetben
- Lassabb és gyorsabb tempójú zeneszámok
- Eszközök: gumilabda, kézi súlyok (két fél literes palack)

Adatfeldolgozás – Microsoft Excel

# Eredmények

## Demográfiai adatok

11 fő, 2 férfi és 9 nő

## Átlag életkor:

66 év (min: 53; max: 75)

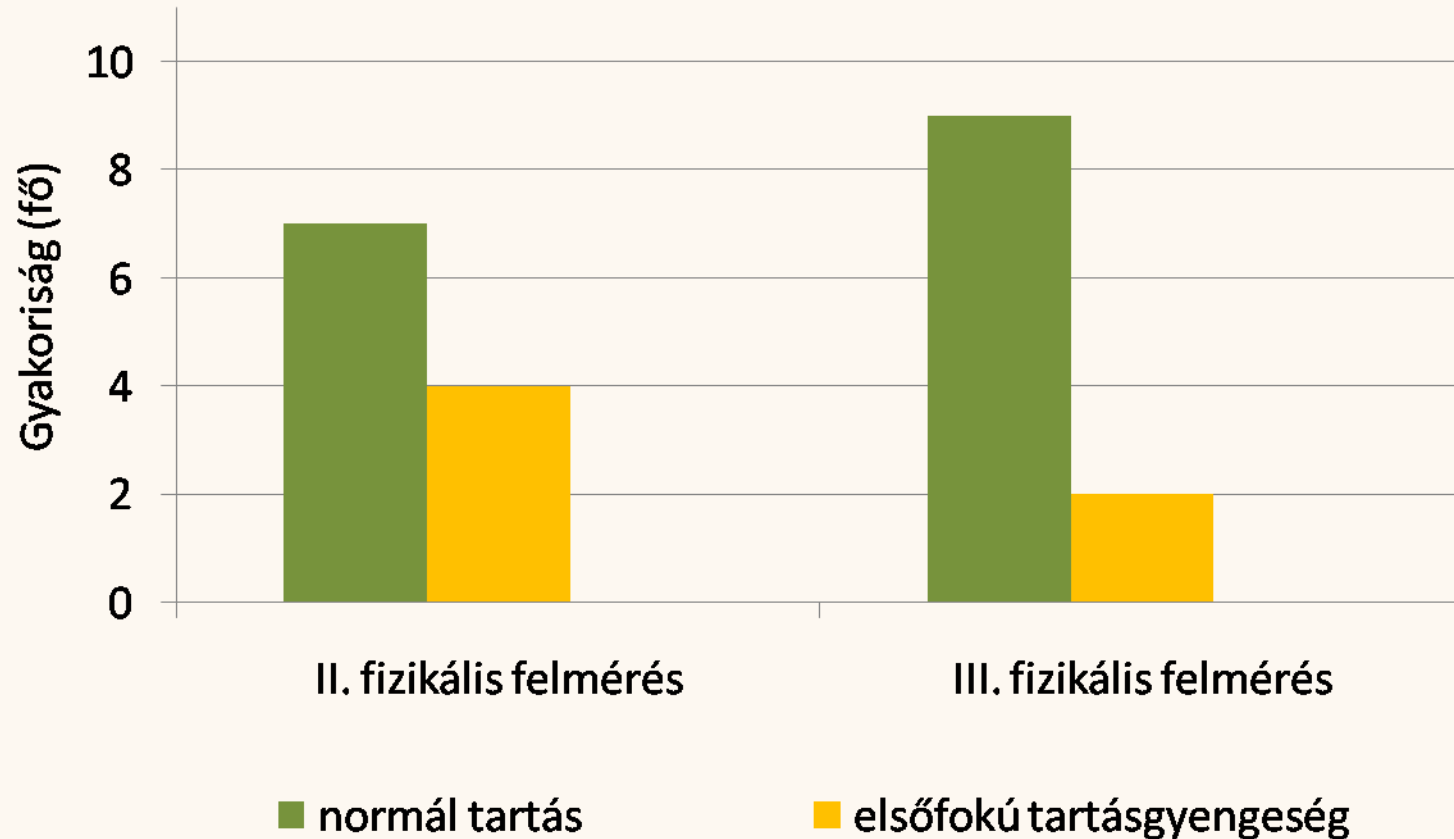
## Body Mass Index (BMI)

normál: 1 fő

túlsúlyos: 5 fő

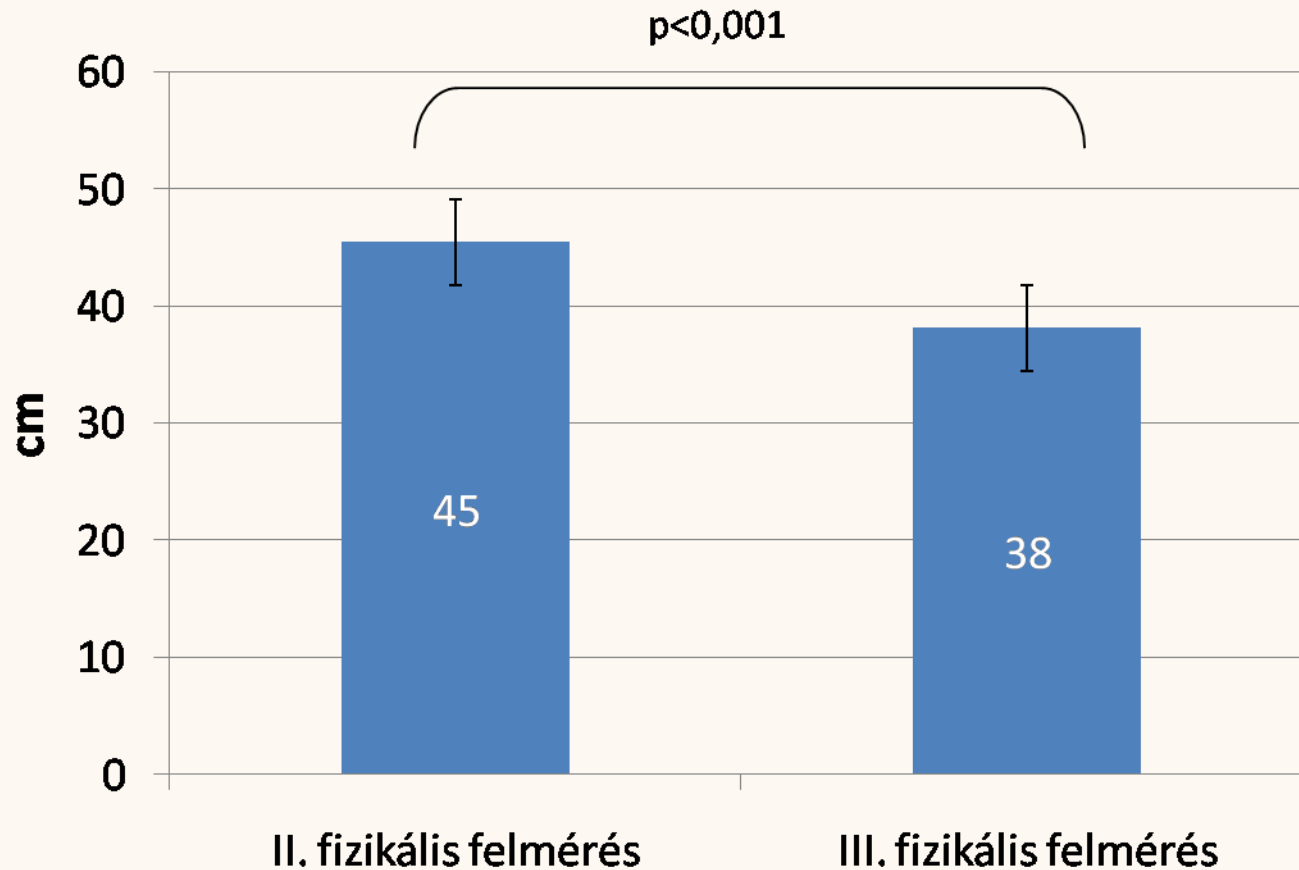
elhízott: 5 fő

## Matthias-teszt



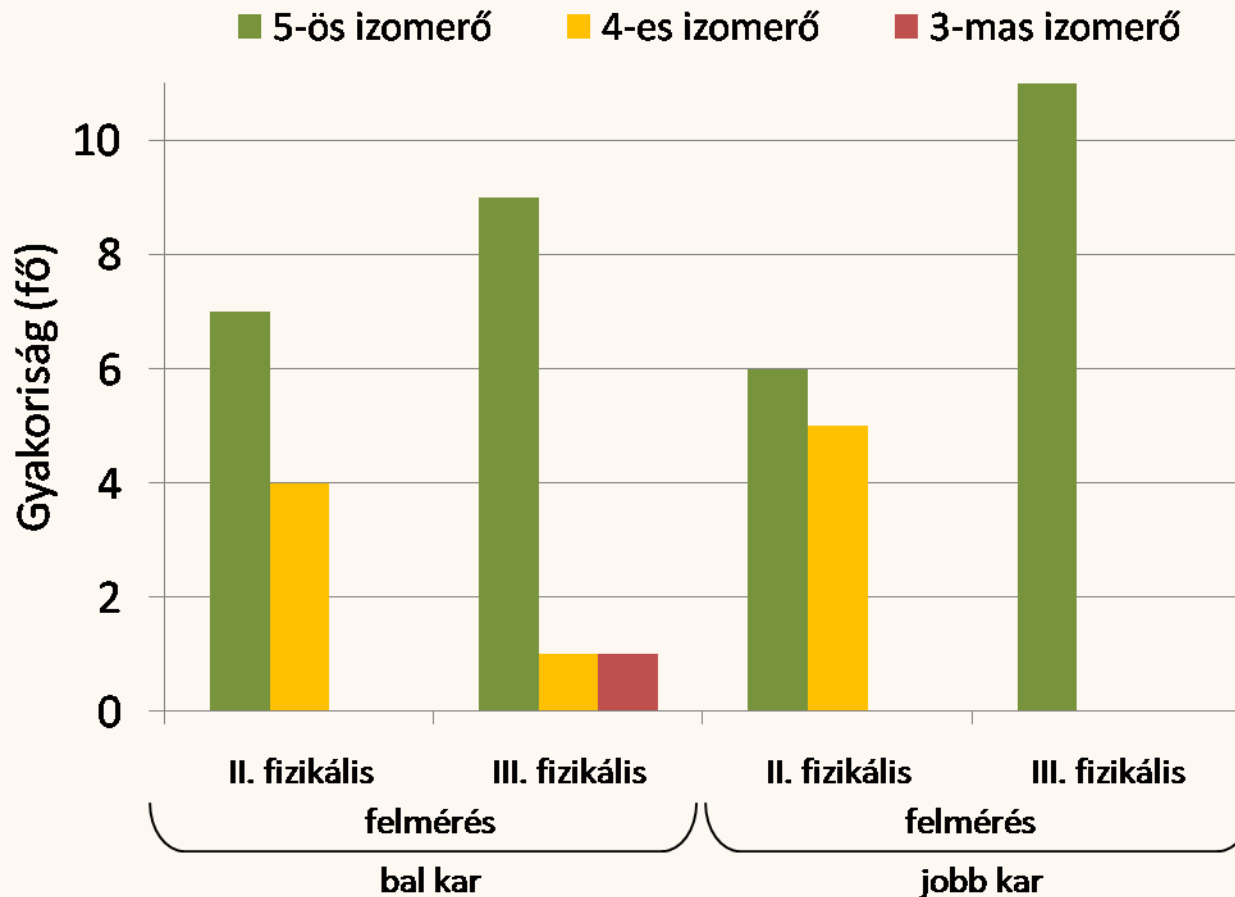
Az I. felméréskor a normál értéket 3 fő érte el, 7 főnél elsőfokú, 1 főnél másodfokú tartásgyengeséget találtunk.

## Acromionok távolsága hátulról mérve



Az I. felméréskor a kiinduló érték 45 cm volt.

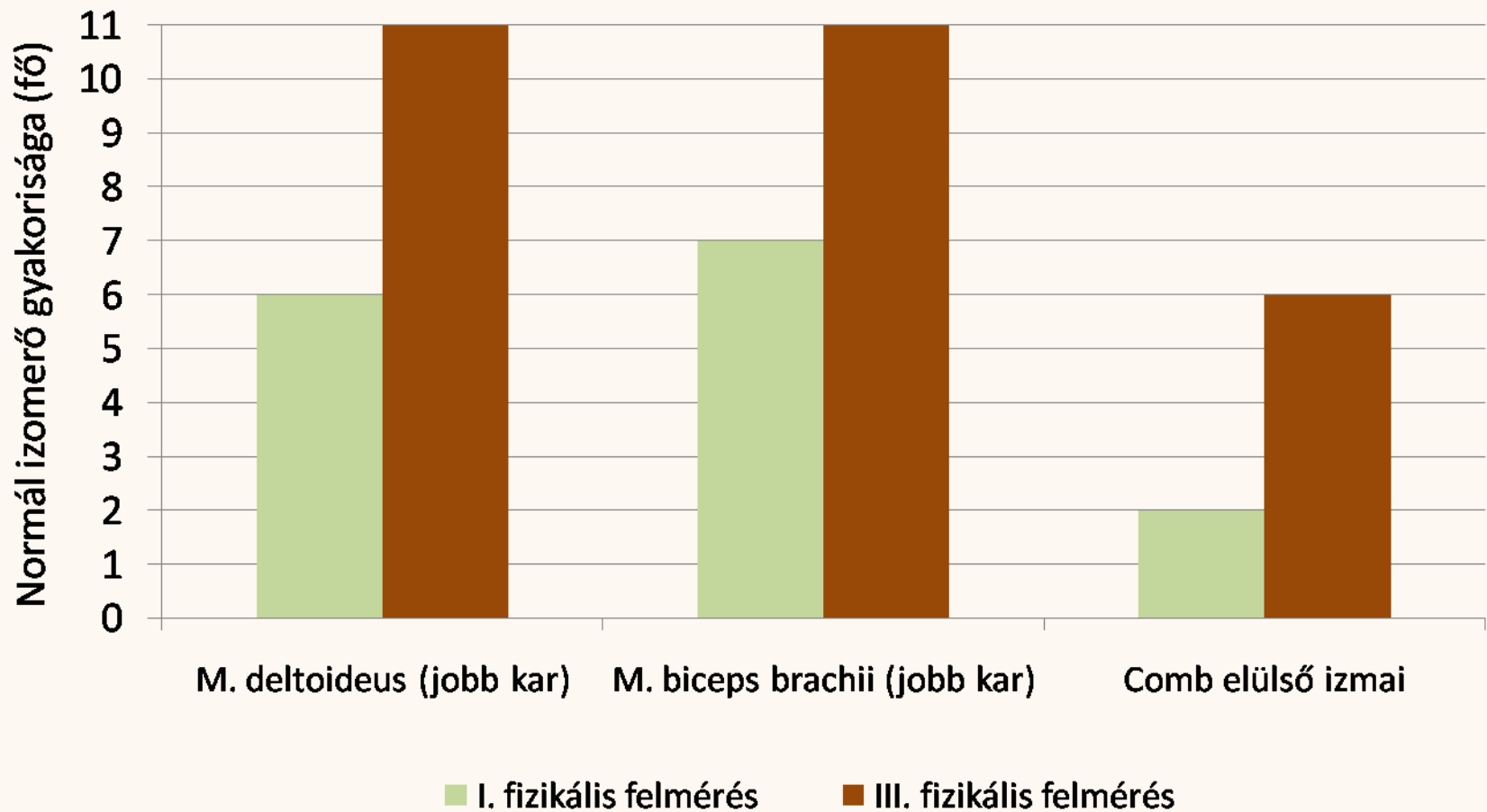
# M. deltoideus izomereje



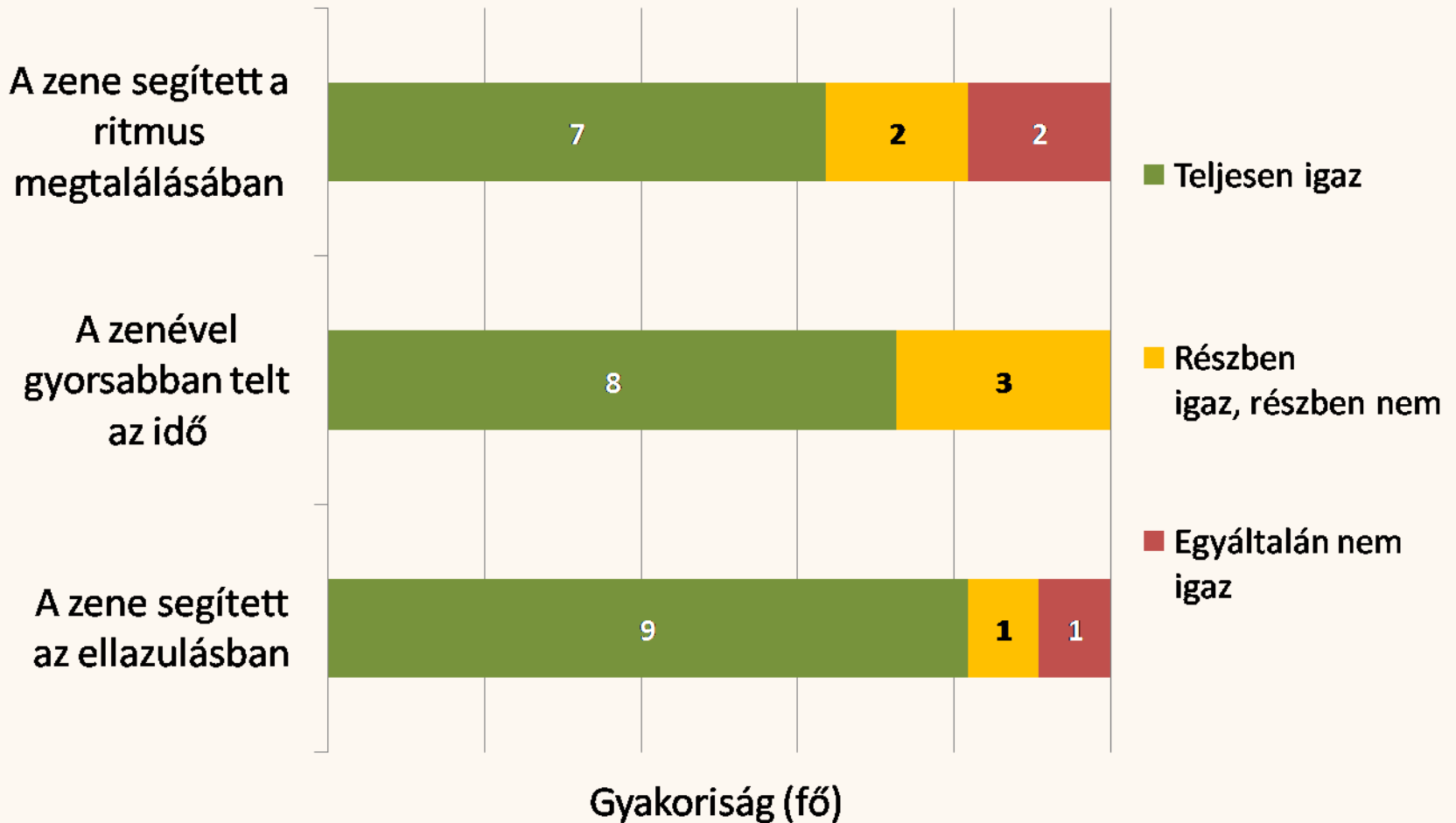
Az I. felmérésnél bal oldalon 5 főnél, jobb oldalon 6 főnél mértünk 5-ös izomerőt, 4-es izomerő volt bal oldalon 2 főnél, jobb oldalon 3 főnél, 3-as izomerő volt bal oldalon 4 főnél, jobb oldalon 2 főnél.



## Az izomerő változása a teljes mozgásprogram során



## A zene hatása



# Összefoglalás

Jelentős változások a testtartásban, a kezdeti értékek a normál tartomány felé mozdultak el.

A m. biceps brachii, a m. deltoideus és a comb elülső izmainál is izomerő növekedés.

A résztvevők több mint fele pozitívan nyilatkozott a zene hatásáról.

# További terveink

Figyelemfelhívás az időskorúak körében alkalmazott preventív tornafoglalkozásokra.

Fontos a fizikai aktivitás, illetve az életminőség javítása.

A hagyományos gyógytorna elemek kibővítése, a torna színesebbé és érdekesebbé tétele.

# Köszönetnyilvánítás

A programban részt vett nyugdíjasoknak és a nyugdíjas klub vezetőjének

Tanszékvezetőmnek, Dr. Veres - Balajti Ilonának

Témavezetőmnek, Dr. Cseri Juliannának

Szakmai konzulensemnek, Erdélyi Zsuzsának

Csoporttársaimnak, akik a fizioterápiás felmérésben segítettek,

Csajbók Szilviának,

Fazekas Erikának,

Wágner Mártának

# Köszönjük a figyelmet!



# A bemutatott munkához nyújtott saját hozzájárulás:

Vizsgálat megtervezése

A kérdőív összeállítása

Tornaprogram megtervezése és kivitelezése

Kérdőíves és fizioterápiás felmérés lebonyolítása

A kérdőív és a vizsgálati lap adatainak adatbázisba rendezése

A kérdőív és a vizsgálati lap adatainak kiértékelése