

太极拳对平衡功能和跌倒骨折的影响分析

曾永红¹ 朱洪翔¹ 曾彦萍² 梁桂英¹ 高彦平¹ 叶志华¹

(广东省人民医院、广东省老年医学研究所康复医学科、广东医学科学院)

摘要 目的:探讨太极拳对老年人平衡功能和跌倒骨折的影响。方法:124名健康老年人随机分成2组,太极拳组63人,对照组61人,观察时间2年。太极拳组每次锻炼的时间不少于30分钟,每周锻炼的时间不少于3次,对照组只参加一般日常生活活动。采用berg量表和sportkat平衡仪进行观察前后的平衡测定及跌倒骨折的观察前后评定。结果:受试者经过2年的对比观察,治疗前两组的平衡功能及跌倒和骨折均无显著差异, $p>0.05$,治疗后两组berg量表和sportkat平衡仪及跌倒比较,采用t检验和 χ^2 检验, $p<0.05$,有显著差异。结论:规律性太极拳锻炼可以提高老年人的平衡功能和预防跌倒,因而可以预防骨折。

关键词 太极拳;肌力和平衡;跌倒

肘关节功能障碍患者的综合康复治疗

刘红英*

(山西医科大学第二医院康复科)

摘要 目的:研究综合康复方法对肘关节术后或长期固定造成肘关节粘连致功能障碍的治疗效果。方法:本研究对30例肘关节功能障碍患者的康复治疗。包括关节松动术,肌力训练,关节牵引及其气压治疗和蜡疗。结果:制动1月内进行综合康复治疗,在2个月内功能改善较明显;制动1~3个月进行综合康复治疗,3~4个月功能改善明显;制动3个月后进行综合康复治疗,6个月后功能有明显改善。结论:综合康复治疗对肘关节粘连造成功能障碍的恢复有重要意义,其早期治疗更有利于关节功能的恢复。

关键词 肘关节;粘连;康复

* 作者简介:刘红英,主管技师,山西医科大学第二医院康复科,太原市五一一路382号, LHYSX@yahoo.cn.