

உடற்பயிற்சி சிகிச்சையின் பலன் பற்றி ஆய்வு

உடற்பயிற்சி சிகிச்சை செயல்திட்டங்களில் முதியோர் கலந்துகொள்வதால் அவர்கள் கீழே விழுந்துவிடக்கூடிய சம்பவங்கள் பெரிதும் குறையக்கூடிய சாத்தியம் இல்லை. ஆனாலும் அப்படி விழுவதால் முதியோருக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைக் குறைக்க அத்தகைய செயல்திட்டங்கள் உதவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று ஒரு புதிய ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை, சாங்கி பொது மருத்துவமனை ஒருங்கிணைப்பு பராமரிப்பு முகவை ஆகியவற்றுடன் சேர்ந்து டியூக்-சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளியைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் குழு ஒன்று முதியவர்கள் கீழே விழுவதைத் தடுக்கும் நோக்கத்தில் செயல்படுத்தப்படும் உடற்பயிற்சி சிகிச்சையின் விளைவுகள் பற்றி ஆராய்ந்தது.

அந்த ஆய்வில் 65க்கும் அதிக வயதுள்ள 300 நோயாளிகள் உட்படுத்தப்பட்டனர். இவர்கள் கீழே விழுந்ததனால் சிகிச்சை பெறுவதற்கான அவசரகால சிகிச்சைத் துறையை நாடியவர்கள். உடற்பயிற்சி சிகிச்சை ஆற்றல்மிக்க பலனைத் தருவதென்பது, முதியவர் ஒருவரின் சொந்த உடல்நலனைப் பொறுத்தும் இருப்பதாக ஆய்வு கண்டறிந்து இருக்கிறது.