

**A vázizomzat időskori változásai**  
**Az időskorúak izomműködésének vizsgálata**

Dr. Kovács Éva főiskolai docens  
Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar

A vázizomzatnak a sokrétű hatásán keresztül kulcsszerepe van az időskori egészség és funkcióképesség megőrzésében. Az életkor előrehaladtával csökken az izomerő, a gyors izomerő, következésképpen az idős ember funkcionális mobilitása. Az izomfunkciók előzőekben ismertetett korfüggő hanyatlásának hátterében az izomzat morfológiai változásait, valamint az izomműködést kontrolláló idegrendszer változásait feltételezzük.

Az izomfunkció fontos meghatározója a funkcionális kapacitásnak, az életkor előrehaladtával egyre több napi tevékenység mozdulata válik nehezítetté, majd lehetetlenné. Az idős ember számára különösen az ülőhelyzetből felállás, a lépcsőnjárás és a járás, jelent nehézséget.

Számos metanalízis, Cochrane review alátámasztja, hogy az izomfunkciók hanyatlása megfelelő gyakorlatokkal mérsékelhető vagy legalább részben megelőzhető. Ezért fontos, hogy időben kiszűrjük a mielőbbi beavatkozásra szoruló időseket, és a beavatkozás hatásosságát, a folyamat időbeli változását nyomon követhessük, megfelelő vizsgálómódszerekkel.