

Профилактика падений

Основная причина переломов – падения.

Примите все возможные меры, предотвращающие их!

ФАКТОРЫ РИСКА ПАДЕНИЙ:

- трудности с поддержанием равновесия
 - слабые мышцы, которые ухудшают координацию
 - проблемы со зрением
 - наличие заболевания
 - приём некоторых лекарственных средств (препаратов для снижения давления, сердечно – сосудистых средств, мочегонных, снотворных)
 - употребление алкоголя (так как это ведёт к замедленной реакции, вызывает сонливость, расслабленность, притупляет чувство опасности)
- Рекомендации по предотвращению падений

Когда вы находитесь на улице:

- * держитесь подальше от обледенелых участков дороги
- * зимой ходите по дорожкам, посыпанных песком или солью
- * когда тротуар мокрый, если есть такая возможность, идите по траве
- * во время ходьбы избегайте резких движений или смены позиций
- * носите обувь на низком каблуке с резиновой подошвой
- * Если вам тяжело передвигаться самостоятельно, используйте трость, даже при ходьбе на небольшие расстояния.
- * Если вы используете вспомогательные приспособления (трость, ходунки), то они должны быть устойчивыми, с широкими ножками



Когда вы дома:

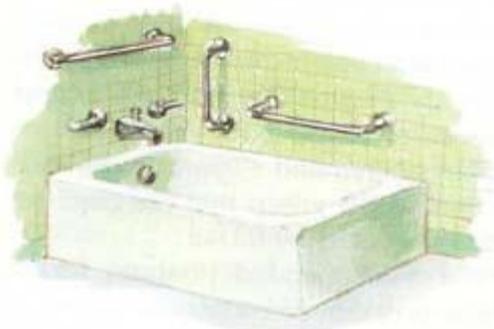
- * Поддерживайте порядок и убирайте лишние вещи с пола
- * Уберите все свободные провода, шнуры и другие предметы за которые можно зацепиться.
- * Убедитесь, что все ковры и коврики имеют нескользкое основание, либо прикреплены к полу.
- * Не используйте скользкий воск (лак) на голых полах.
- * Не переставляйте мебель в непривычные места.
- * Не ходите дома без обуви: в носках или босиком, подберите себе удобные нескользящие тапочки
- * Поместите часто используемые предметы в доступном месте: не слишком низко или высоко. Все необходимые вещи должны находиться у вас под рукой. Не вставайте на стулья или стремянки, чтобы достать нужный предмет
- * Кровать должна быть такой высоты, чтобы, когда вы сидите на её краю, ваши ноги касались пола
- * Используйте радиотелефон, чтобы вам было легче отвечать на звонки
- * Не держите дома мелких животных, которые могут попасть вам под ноги, вызвав падение
- * На кухне перед плитой и перед раковиной положите резиновый коврик

Позаботьтесь о том, чтобы ваше жилище было хорошо освещено:

- * Расположите выключатели в квартире в наиболее удобном для вас месте: рядом с кроватью, сразу при входе в комнату
- * Ночник должен находиться в непосредственной близости от кровати, чтобы вы могли его легко включить, если вам потребовалось встать ночью. При необходимости оставьте включённым ночник между спальней и ванной комнатой на всю ночь
- * Держите фонарик на ночном столике

На лестнице:

- * Лестничные площадки должны быть хорошо освещены, с расположенными на них выключателями
- * Установите поручни с обеих сторон лестницы
- * Обозначьте нижнюю и верхнюю ступеньки яркой лентой.
- * Убедитесь что ковровое покрытие на лестнице надежно прикреплено.
- * Ступеньки подходящие к крыльцу обработайте водостойким нескользящим покрытием.
- * Установите поручни на крыльце.



Обеспечение безопасности в ванной очень важно для людей с суставными болями, ослабленными мышцами или ограниченными физическими возможностями. Если у вас имеется одна из вышеперечисленных проблем, вам необходимо произвести небольшие изменения в ванной комнате:

- * Установите поручни в ванной и туалете.
- * Используйте прорезиненный коврик в душевой кабинке или ванной
- * Если в душе вам трудно стоять, используйте специальные пластмассовые стулья со спинками и нескользящими ножками
- * Если вы привыкли принимать ванну сидя, используйте нескользящие резиновые подстилки на присосках
- * Установите ограничитель горячей воды для предотвращения ожогов
- * Следите за тем, чтобы пол в ванной или душевой кабине был сухим
- * Необходимо установить в ванной комнате две поддерживающие ручки: одну – чтобы забираться в ванную и выходить из неё, другую – чтобы помочь вам встать из сидячего положения. Не используйте вешалки для полотенец в качестве опоры, они не выдержат вашего веса.

Узнайте у вашего врача о побочных действиях лекарств, которые вы принимаете, некоторые из них могут вызывать головокружение или сонливость

- * попросите вашего лечащего врача заменить вам препараты, способствующие падению, на более безопасные аналоги.
- * если у вас проблемы со зрением, обязательно используйте средства коррекции. Невозможность удержать равновесие – основная причина падений. Как вы удерживаете баланс можно легко проверить с помощью теста: Медленно поднимаясь из сидячего положения, задержитесь на некоторое время. Если вы не можете выполнить это упражнение, обратитесь к врачу, чтобы он

направил вас к инструктору лечебной физкультуры. Он подберёт необходимый вам комплекс упражнений.

Примерный комплекс упражнений для улучшения координации. Каждое упражнение повторять не менее 8-10 раз.

– Попробуйте постоять на одной ноге в течение 15-20 секунд. Постепенно увеличивайте это время. Затем можно закрыть глаза, выполняя это упражнение. При этом необходимо, чтобы, по крайней мере, на первое время вас кто-нибудь подстраховывал сзади

– Встаньте на мыски и сосчитайте до десяти

– Опишите большой круг левым бедром, затем правым. Плечи и ноги при этом остаются неподвижными

Развивайте координацию, чувство равновесия и избегайте падений.

1. Выполняйте специальные упражнения, помогающие улучшать координацию.

2. Обезопасьте себя от падений в вашем доме.

3. Занимайтесь различными видами гимнастики с вашими друзьями: это может быть «тай чи», йога, колонетика.

4. Разучите статические упражнения в разных позах.

5. Проверяйте состояние вашего слуха и зрения каждый год.

Найдите себе единомышленников: делайте гимнастику, совершайте прогулки вместе, обменивайтесь новой информацией об остеопорозе и современных методах борьбы с ним. Если в вашем районе организованы специальные школы по остеопорозу – посетите их. Не начинайте занятия гимнастикой без предварительной консультации с врачом!