

## SPIS TREŚCI

<b>I.</b>	Wprowadzenie	str.2
<b>II.</b>	Czynniki ryzyka upadków	str.3
<b>III.</b>	Następstwa upadków	str.5
<b>IV.</b>	Ograniczenie ryzyka upadków	str.6
<b>V.</b>	Praktyczne porady	
	a) Wstawanie z podłogi	str.11
	b) Pomaganie osobie która upadła	str.17
	c) Wstawanie z łóżka	str.19
	d) Wchodzenie/schodzenie ze schodów	str.22
	e) Pomoce w domu	str.27
<b>VI.</b>	Przykładowe ćwiczenia.	
	a) Ćwiczenia z fizjoterapeutą.	str.29
	b) Ćwiczenia w domu.	str.33
<b>VII.</b>	Inne formy aktywności.	str.37



## I. WPROWADZENIE

Coraz więcej ludzi cieszy się życiem po osiemdziesiątce i dziewięćdziesiątce. Jednakże ludzie starsi, są bardziej od innych narażeni na urazy upadkowe zwłaszcza w domu i jego okolicy. *Upadek to zdarzenie polegające na nagłej, niezamierzonej zmianie pozycji ciała w wyniku utraty równowagi (bez udziału sił zew.) w czasie chodzenia lub wykonywania innej czynności, wskutek czego uszkodzony znajduje się na podłodze, ziemi czy innej nisko położonej powierzchni.* Upadkom mogą towarzyszyć przykre konsekwencje jak stłuczenia czy złamania. Znając czynniki ryzyka na które jesteśmy narażeni, możemy zapobiec wielu upadkom.

Można wiele zrobić, aby zmniejszyć ryzyko upadku i zminimalizować urazy poupadkowe.

Dziękujemy za zapoznanie się z niniejszym poradnikiem.

- **Tai chi-** sztuka walki, która została zmodyfikowana na potrzeby rekreacyjne i poniekąd lecznicze. Wykorzystując powolne przenoszenie ciężaru ciała, ruchy rotacyjne tułowia, kończyn i głowy wpływa doskonale na poprawę równowagi. Ćwiczy się w grupach na salach gimnastycznych lub w parkach na świeżym powietrzu.
- **Aquaerobik-** czyli ćwiczenia w wodzie. Doskonale zajęcia dla osób z dużymi bólami stawowymi (zwyrodnienia), z niską kondycją fizyczną czy otyłością. W wodzie inaczej odczuwamy nasz ciężar ciała.

## II. CZYNNIKI RYZYKA UPADKÓW:

### Czynniki wewnętrzne

- **Schorzenia neurologiczne** - udar, Parkinson,
- **Zaburzenia psychiczne** - depresja, stany lękowe,
- **Schorzenia sercowo-naczyniowe,**
- **Zaburzenia metaboliczne** - cukrzyca,
- **Zaburzenia żołądkowo-jelitowe** - biegunka,
- **Choroby narządu ruchu** - zwyrodnienia, zniekształcenia, osteoporoza,
- **Zaburzenia układu moczowo-płciowego**
- **Choroby narządu wzroku,**
- **Przyjmowanie leków.**

### Czynniki zewnętrzne

- **Podłogi** - śliskie, pastowane, dywany, progi,
- **Oświetlenie** - niedostateczne, rażące,
- **Meble** - zbyt wysokie, zbyt niskie, bez poręczy,
- **Urządzenie przestrzenne**,
- **Łazienka** - bez poręczy, śliskie kafelki,
- **Otoczenie poza domem** - krzywe chodniki, kałuże, schody.

### VII. INNE FORMY AKTYWNOŚCI:

- **Nordic walking (marsz z kijami)**- to bardzo popularna forma aktywności na świeżym powietrzu. Wykorzystuje naturalny sposób poruszania się. Znakomicie odciąża stawy. Całoroczna dyscyplina, którą najlepiej uprawia się w miłym towarzystwie.



I powtórzenie ćwiczenia na drugą nogę.



### III. NASTĘPSTWA UPADKÓW:

- Poważne stłuczenia,
- Złamania kości: udowej, ramiennej, promieniowej
- Nieprawność, zaleganie w łóżku co może przyczynić się do występowania odleżyn, przykurczów, zakrzepicy żył głębokich
- Lęk (zespół poupadkowy) - osoba, która uległa wypadkowi boi się kolejnego takiego zdarzenia. Unika zatem czynności, które mogłyby doprowadzić do kolejnego upadku. Czuje się zagrożona i niechętnie opuszcza mieszkanie. Ogranicza swoją aktywność do minimum. Może to doprowadzić do izolacji, osamotnienia, czasem do depresji, otyłości.

#### IV. OGRANICZENIE RYZYKA UPADKÓW:

1. Dbaj o swoją kondycję- spaceruj, ćwiczenia
2. Dobrze zorganizuj swoje otoczenie- wyeliminuj zbędne przedmioty, które mogą być przeszkodą.
3. Pozbądź się starych połańdowanych dywaników, starych mat.
4. Unikaj mokrych, śliskich wypastowanych podłóg.
5. Dobrze zorganizuj łazienkę- maty antypoślizgowe, podwyższenia na sedes, opuszczane siedzisko pod prysznicem, uchwyty przy toalecie i prysznicu/wannie, nie zamykaj się w łazience.

6

**Ruch** – ugięcie lewej nogi i dotknięcie prawą ręką kolana lewego (w tej ręce jest piłka). Powrót do pozycji wyjściowej i przełożenie piłki do drugiej ręki.



4) **Pozycja wyjściowa**- siad na krześle, w rękach kij od szczotki.

**Ruch**- równoczesne uniesienie rąk z kijem i wyprostowanie w kolanie w jednej nodze. Powrót do pozycji wyjściowej.

35

2) **Pozycja wyjściowa**- jak wyżej.

**Ruch**- podnoszenie miednicy do góry.

Podczas tego ruchu można przekładać małą piłeczkę pod pośladkami.



3) **Pozycja wyjściowa**- Leżenie na plecach.

Nogi wyprostowane, ręce za głową leżą.

W jednej ręce piłka.



6. Stosuj dietę bogatą w wapń oraz witaminę D.

7. Kontroluj swój wzrok- odpowiednie okulary.

8. Noś odpowiednie obuwie- dopasowane, na gumowej, niskiej podeszwie.

9. Sprawdzaj swoje leki - dat ważności oraz skutki uboczne.

10. Używaj telefonu komórkowego, który noś zawsze przy sobie.

11. Przy telefonie trzymaj spisane numery alarmowe.

12. Chowaj przewody elektryczne- pod meblami, w listwach podłogowych.

13. Przy łóżku miej lampkę nocną.

14. Zmieniaj powoli pozycje ciała- powoli wstawaj z krzesła czy z łóżka.

15. Stosuj zaopatrzenie ortopedyczne jeśli zlecił je Twój fizjoterapeuta lub lekarz (kule, laski, balkoniki).

16. Unikaj śliskich materiałów oraz zbyt długiej odzieży.

### b) ĆWICZENIA W DOMU:

Ćwiczenia można wykonywać na leżąco, siedząco oraz stojąco. Mogą się przydać piłki różnej wielkości, jasiek jeśli nie masz piłki, a nawet kij od szczotki.

*Przykładowe ćwiczenia.*

1). **Pozycja wyjściowa**- Leżenie na plecach. Nogi ugięte. Między kolanami piłka/jasiek.

**Ruch**- nogi trzymają piłkę i poruszają się do boku raz w jedną stronę raz w drugą.



Podnoszenie raz jednej nogi raz drugiej  
(prostowanie w kolanie)



4. Rzucanie piłką



32

*Pomoce dla seniora zmniejszające  
ryzyko upadków - przykłady:*



9



10

Przykładowe ćwiczenia na piłce.  
Pacjentka – p. Barbara wiek 92 lata  
1) Podnoszenie rąk do góry



2) Ręce na bok-do środka



31



30

## V. PRAKTYCZNE PORADY

### a) WSTAWANIE Z PODŁOGI:

Senior boi się myśleć o upadkach. Myśli, że to go nie dotyczy. Inni upadają, ale nie ja. Statystyki jednak pokazują, że 30% osób po 75 roku życia upada, a już 50% po 80 roku życia. Warto więc wiedzieć co zrobić, gdy już taka sytuacja zaistnieje.

1. Uspokój się, pooddychaj głęboko.



11

2. Sprawdź swoje ciało. Czy nie doszło do złamań, czy coś bardzo boli?

3. Jeśli nic poważnego się nie stało porozglądaj się po pomieszczeniu czy w pobliżu znajduje się krzesło lub łóżko, które nam przydadzą się w podnoszeniu się.

4. Przekręć się na bok.

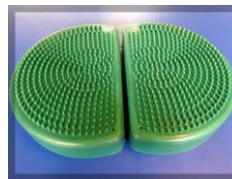


12

## VI. PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

### a) ĆWICZENIA Z FIZJOTERAPEUTA:

Mogą to być ćwiczenia równoważne, oporowe, koordynacyjne itd. - fizjoterapeuta będzie czuwał nad poprawnością wykonywania ćwiczeń oraz będzie Cię asekurował przy wykonywaniu trudnych ćwiczeń równoważnych. Są one niezwykle ważne w profilaktyce przeciw upadkowej. Ćwiczenia równoważne wykonujemy przy różnych sposobach ustawienia stóp oraz przy użyciu pomocy takich jak materace, dyski sensoryczne czy piłki.



29



Dobrze dopasowane wysokie schodki mogą służyć jako taboret przy ubieraniu butów oraz jako ułatwienie przy zapinaniu ich.

28

5. Przekręć się na brzuch.

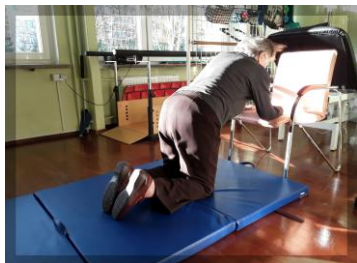


6. Podczołgaj się do najbliższego krzesła. Przejdź do klęku podpartego (na kolana i podpieraj się rękami).



13

7. Oprzyj się o krzesło/ łóżko.



8. Przejdź do klęku jednonóż- wysuń jedno kolana i oprzyj się na stopie.



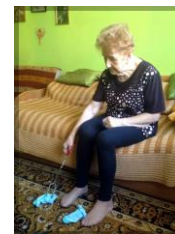
14

e) POMOCE W DOMU:



Schylanie się seniorów jest bardzo niebezpieczne. Łatwo wtedy stracić równowagę. By sięgnąć po jakąś rzecz z podłogi możemy użyć specjalne szczypce

(można je nabyć także w sklepie z artykułami do grilla za niewielkie pieniądze).



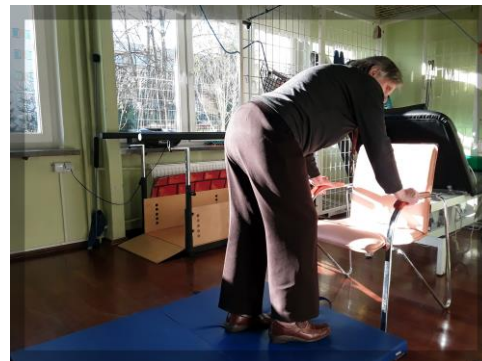
27

2. Dokładamy kulę razem z nogą chorą.



26

9. Trzymając się krzesła podciągnij się do góry podnosząc pośladki i prostując nogi.



10. Wyprostuj się lub usiądź i odpocznij.

15

KAŻDY UPADEK ZGŁOŚ RODZINIE,  
SĄSIADOWI LUB LEKARZOWI.

Powyższa instrukcja jest też doskonałym ćwiczeniem , które można wykonywać pod okiem kogoś z rodziny lub fizjoterapeuty.

Nie jest to takie proste na początku, dlatego też możesz robić przerwy przy każdym etapie wstawania z podłogi.

16

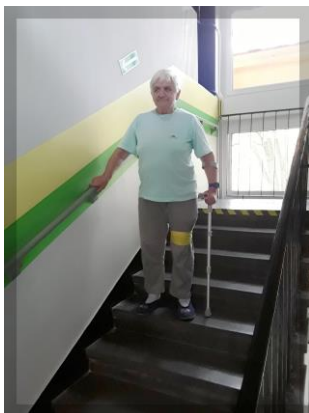
➤ WCHODZENIE PO SCHODACH:

1. Noga zdrowa/lepsza/ silniejsza rusza pierwsza na wyższy stopień.



25

### 3. Dostawienie zdrowej nogi



#### b) POMAGANIE OSOBIE KTÓRA UPADŁA:

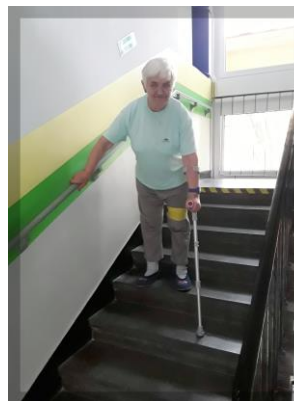
- uspokój osobę, która upadła,
- nie spieszcie się,
- sprawdź obrażenia -  
jeśli są poważne zadzwoń pod 112,  
przykryj kocem poszkodowanego  
i zostań z nim,
- jeśli wszystko jest dobrze, przysuń  
koło osoby leżącej dwa krzesła,
- nie dźwigaj- poinstruuuj osobę leżącą  
co ma robić (rozdział poprzedni),  
nakłoń do samodzielnego wstawania
- jedno krzesło ustaw naprzeciwko  
osoby leżącej
- poproś aby uklękła najpierw na dwa  
kolana (jeśli bolą kolana podłóż pod  
nie ręcznik/koc)

- poproś aby przeszła na jedno kolano a ręce oparła o krzesło,
- drugie krzesło ustaw za nią,
- poproś by uniosła się na rękach opierając się na krzesło, a następnie usiadła na krzesło które znajduje się za nią,
- asekuruj osobę przy zmianach pozycji ciała, ale pamiętaj- nie dźwigaj jej.
- daj jej czas na odpoczynek i sprawdź czy wszystko jest w porządku.

18

### ➤ SCHODZENIE ZE SCHODÓW

1. Ustawić kulę/laskę na niższy stopień.
2. Noga chora rusza pierwsza ("do piekła").



23

#### d) WCHODZENIE/ SCHODZENIE ZE SCHODÓW

Jeżeli poruszasz się o lasce/ kuli, to warto byś wiedział jak prawidłowo poruszać się na schodach.

Istnieje bardzo prosta zasada, która pomoże zapamiętać Ci kolejność wykonywania ruchów na schodach. Mówi ona, że "*zdrowa noga do nieba, chora noga (ta co bardziej boli, z powodu której masz laskę) do piekła*". Niebo- oznacza wchodzenie po schodach (kierujemy się ku górze).

Piekło- schodzenie ze schodów (kierujemy się w dół).

**Dla ułatwienia na zdjęciach "chora noga" jest przepasana żółtą szarfą.**

#### c) WSTAWANIE Z ŁÓŻKA:

Zadbaj o swój kręgosłup od samego rana. Niezbędna będzie do tego prawidłowa technika wstawania z łóżka.

1. Zegnij swoje kolana.



2. Przekręć się na bok. Górną rękę połóż przed siebie.



3. Spuść nogi w dół. Odepchnij się od łóżka.



20

4. Usiądź.



Nie spiesz się. Po każdej zmianie pozycji ciała (podnoszenie się/ wstawanie z łóżka, krzesła, leżanki u rehabilitanta/ masażysty) odczekaj chwilę. Zbyt szybkie wstawanie może wywołać zawroty głowy i w efekcie upadek.

21