

23 Αυγούστου 2016

Η προστασία των ηλικιωμένων από τις πτώσεις

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Οι πτώσεις αποτελούν έναν από τους μεγαλύτερους εχθρούς των ηλικιωμένων, αφού μελέτες έχουν δείξει ότι σε ετήσια βάση πέφτει ο ένας στους τρεις – συχνά δίχως να το αναφέρει καν στον γιατρό του.

Σε μία στις πέντε περιπτώσεις η πτώση προκαλεί σοβαρό τραυματισμό, όπως κατάγματα και κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, με το κάταγμα ισχίου να είναι η πιο χαρακτηριστική συνέπειά τους (το 95% των καταγμάτων αυτών οφείλονται σε πτώση), κατά τον φυσιοθεραπευτή Γιώργο Γουδέβενο, ειδικό στους χειρισμούς σπονδυλικής στήλης & αρθρώσεων και επιστημονικό συνεργάτη του Πανεπιστημίου Κρήτης:

Στο 80% των περιπτώσεων η πτώση είναι απόρροια του συνδυασμού οργανικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως η κακή όραση, η μυϊκή αδυναμία ή η αστάθεια του ηλικιωμένου ο οποίος σκοντάφτει λ.χ. σε μια πλάκα του πεζοδρομίου, γλιστράει στο μπάνιο ή κάνει μια απότομη περιστροφική κίνηση.

Ευτυχώς, υπάρχουν πολλά που μπορούν να κάνουν οι ηλικιωμένοι και οι οικείοι τους για να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεως. Να μερικές χρήσιμες συμβουλές:

- * Να κάνετε συστηματική και εναρμονισμένη άσκηση, σύμφωνα με την ηλικία και με την κατάσταση της υγείας σας.
- * Να είστε δραστήριοι μέσα στο σπίτι, αλλά ιδιαιτέρως προσεκτικοί με τις σύνθετες δουλειές.
- * Φροντίστε να κάνετε αναδιατάξεις στο σπίτι, ώστε να υπάρχει ευρυχωρία και άνεση κινήσεων.
- * Τοποθετήστε προστατευτικά και λαβές στηρίξεως στο μπάνιο, ιδίως μέσα στην μπανιέρα.
- * Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν πέφτουν νερά στο πάτωμα και να μην περπατάτε ποτέ ξυπόλητοι, αλλά με παντόφλες με αντιολισθητικές σόλες.
- * Βεβαιωθείτε ότι τα χαλιά και οι μοκέτες είναι ίσια και καλά στερεωμένα στο πάτωμα, δίχως γωνίες που προεξέχουν ή «βουναλάκια».
- * Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν «φουσκώματα» ή φθορές στα πλακάκια/δάπεδο του σπιτιού όπου μπορεί να σκοντάψετε.
- * Να κάνετε ασκήσεις ισορροπίας και βάδισης, τις οποίες καλό είναι να σας διδάξουν εξειδικευμένοι φυσιοθεραπευτές.
- * Εάν πάσχετε από προβλήματα υγείας, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για τις ειδικές προφυλάξεις που ενδεχομένως πρέπει να λαμβάνετε όσον αφορά τις πτώσεις, καθώς και για τις ασκήσεις που είναι κατάλληλες για εσάς.
- * Μην διστάζετε να ζητάτε βοήθεια από τα νεότερα άτομα της οικογένειάς σας, τους γείτονες και τους φίλους σας.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr