УМЕНЬШИТЕ ВАШ РИСК ПАДЕНИЙ И ПЕРЕЛОМОВ

У любого человека остеопороз приводит к тому, что кости могут стать слабыми и хрупкими, и даже незначительное падение может привести к перелому кости.

Существуют простые меры, которые могут помочь предотвратить падение в вашем доме.
Регулярные, целенаправленные тренировки для улучшения мышечной силы и равновесия могут уменьшить ваш риск упасть.

IOF
International Osteoporosis Foundation

Случайные падения - обычное явление. Тридцать процентов взрослых в возрасте 65 лет и старше падают ежегодно, в результате чего 10-15% их них получают травмы[1].
Если у вас остеопороз, профилактика падений особенно важна. потому ваши кости хрупки и могут легко сломаться, даже в результате незначительного поскальзывания.

Не позволяйте сломанным костям угрожать вашей независимости - примите меры сейчас, чтобы уменьшить риск падения.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ РИСК ПАДЕНИЙ

Медицинские условия и симптомы

- Деменция (например, болезнь Альцгеймера)
- Перелом
- Делирий
- Инсульт
- Неврологические заболевания
- Сердечные заболевания
- Диабет
- Снижение артериального давления при вставании из положения лежа или сидя
- Головокружение
- Проблемы с ногами
- Нарушение зрения
- Мышечная слабость

Медикаменты

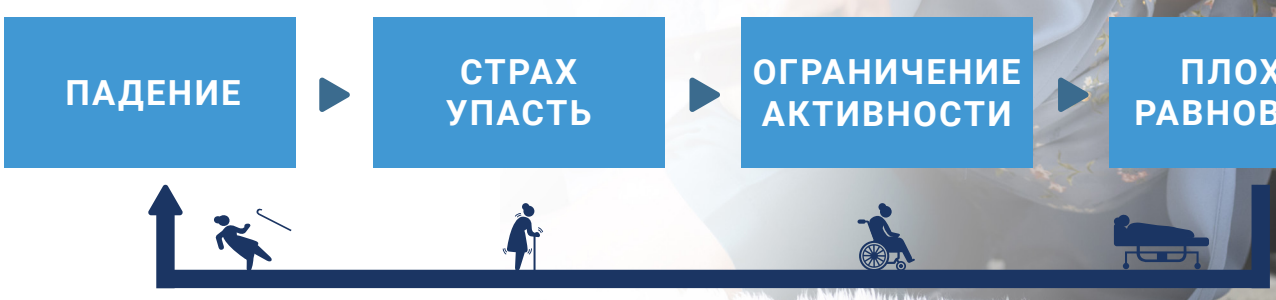
- Некоторые лекарства, в том числе используемые для лечения тревоги, депрессии, других форм психических заболеваний, высокого кровяного давления или для улучшения сна, а также прием нескольких лекарств одновременно.

Другие факторы

- Возраст
- История падения
- Страх падения
- Использование вспомогательных средств при ходьбе
- Неудобная обувь
- Небезопасная среда, например, ковры в доме

НЕ ПОЗВОЛЯЙ СТРАХУ ПАДЕНИЯ ОСТАНОВИТЬ ТЕБЯ НА ТВОЕМ ПУТИ

Да, важно быть осторожным, но чрезмерный страх падения может привести к бездействию и длительному сидению, что еще больше увеличивает риск падения.



Специальная программа физических упражнений может помочь вам стать сильнее, более устойчиво стоять на ногах и уменьшит страх падения.

ШЕСТЬ ШАГОВ К ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПАДЕНИЙ - ЭТО ВАЖНЫЕ МЕРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Поговорите с вашим врачом о профилактике падений

Обсудите все ваши предыдущие падения, склонность к головокружениям, и проверьте использование лекарств, так как они могут способствовать падению, особенно если вы вынуждены использовать несколько препаратов

Крепко держитесь на ногах

Носите удобную обувь с хорошей поддержкой, широким каблуком и нескользящей подошвой.

Найдите хорошую программу упражнений

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, уделяя внимание укреплению мышц и тренировке равновесия

Поддерживайте хорошее зрение

Проверяйте зрение у офтальмолога не реже одного раза в год, при необходимости обновляйте очки. Если вы носите очки, держите их в чистоте; будьте осторожны на лестнице при использовании бифокальных очков; носите солнечные очки, когда это необходимо для уменьшения солнечных бликов.

Придерживайтесь здоровой диеты и не пропускайте прием пищи

Обсудите все ваши предыдущие падения, склонность к головокружениям, и проверьте использование лекарств, так как они могут способствовать падению, особенно если вы вынуждены использовать несколько препаратов

Защита от падений в вашем доме

Удалите препятствия и используйте опоры (например, поручни), чтобы не поскользнуться

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ ДОМ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ

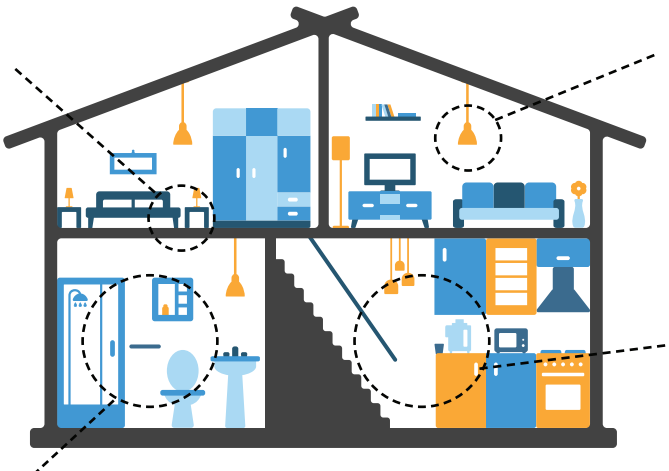
ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СЕМЬЕ, ДРУЗЬЯМ, СОСЕДЯМ ИЛИ ОПЕКУНАМ, ЧТОБЫ ВНЕСТИ ИЗМЕНЕНИЯ И ПОВЫСИТЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ!

Полы

- Удалите объекты, о которые вы можете споткнуться, такие как ковры, электрические шнуры и разбросанные предметы
- Убедитесь, что коврики прочно закреплены, зафиксируйте свободные ковровые покрытия или возвышающиеся участки на полу
- Уберите мебель с вашего пути
- Помните о приподнятых дверных порогах и ступеньках
- Используйте нескользкий воск для пола

Ванные комнаты

- Установите поручни у ванны или в душевой кабине
- Используйте нескользящие коврики (и следите за скользкими, мокрыми поверхностями).



Освещение

- Держите свой дом хорошо освещенным, особенно коридоры, лестницы и выходы на улицу.
- Добавьте дополнительные электровыключатели или используйте свет от датчиков движения

Лестница

- Всегда держитесь за поручни и следите за их стабильностью и надежностью.

Кухня

- Сразу вытирайте пол, если вы что-то на него пролили
- Держите часто используемые кухонные принадлежности в легкодоступном месте.

ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПАДЕНИЯ

КЛЮЧОМ К СНИЖЕНИЮ РИСКА ПАДЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДДЕРЖАНИЕ СИЛЬНЫХ МЫШЦ И ХОРОШЕГО БАЛАНСА. УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ ВЫПОЛНЯТЬ КАК МИНИМУМ 2-3 ДНЯ В НЕДЕЛЮ, УДЕЛЯЯ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НАРАЩИВАНИЮ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И УЛУЧШЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ.

Упражнения на поддержание равновесия

Такие занятия, как тайчи, йога или пилатес, отлично подходят для улучшения баланса. Простые упражнения, такие как ходьба с пятки на носок, стояние на одной ноге также помогают улучшить равновесие.

Укрепление мышц / упражнения на сопротивление

К ним относятся действия, при которых вы перемещаете свое тело, дополнительный вес или выполняете движения через сопротивление против гравитации. Примеры включают в себя использование эластичных резинок сопротивления, тренажеров, а также просто подъем на пальцах ног в положении стоя или вставание из положения сидя.

Программа упражнений с музыкальным сопровождением, выполняющая несколько задач.

Было показано, что курсы упражнений, ритмично выполняемых под музыку, предотвращают связанный с возрастом физический спад у пожилых людей.[2]

- **Участвуйте в программах упражнений!**

  В зависимости от того, где вы живете, вы можете принять участие в тренировочных программах, которые предлагает местное общество по борьбе с остеопорозом, или вы можете записаться на тренировки, которые специально разработаны для людей с остеопорозом.

- **Легкодоступное руководство по упражнениям в Интернете включает в себя:**

  Сильный, спокойный, прямой (Королевское общество по борьбе с остеопорозом - Великобритания)[3]
  Слишком хорошо натренированный , чтобы получить перелом (остеопороз в Канаде)[4]
  Комплекс физических упражнений при остеопорозе (Российская ассоциация по остеопорозу, http://www.osteoporoz.ru/patsientam/rekomendatsii/lechebnaya-gimnastika)

ПОГОВОРИТЕ С ВРАЧОМ И ПОПРОСИТЕ СОВЕТА

Если у вас остеопороз или вы часто падаете (несколько раз в прошлом году), обязательно обсудите с вашим врачом вопрос о профилактике падений.

- ПОПРОСИТЕ **оценить ваш риск падения.**
- ПОПРОСИТЕ **просмотреть ваши лекарства, чтобы узнать, не повышают ли они риск падения**
- ПОПРОСИТЕ **совета о том, какие конкретные меры вы можете принять для предотвращения падений**

IOF International Osteoporosis Foundation

INTERNATIONAL OSTEOPOROSIS FOUNDATION
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Switzerland • info@iofbonehealth.org
wwww.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

WorldOsteoporosisDay October20

1.Stel V et al. (2004) Consequences of falling in older men and women and risk factors for health service use and functional decline. Age Ageing 33(1):58–65T
2.Hars M et al. Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404
3.Strong, Steady, Straight: https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide_Strong%20Steady%20Straight_DEC18.pdf
4.Too Fit to Fracture: https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/