



Основная причина переломов – падения!
Примите все возможные меры, предотвращающие их!

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ

ФАКТОРЫ РИСКА ПАДЕНИЙ:

1. Трудности с поддержанием равновесия;
2. Слабые мышцы, которые ухудшают координацию;
3. Проблемы со зрением;
4. Наличие заболевания вызывающего головокружения и нарушение координации;
5. Прием некоторых лекарственных средств (препаратов для снижения давления, сердечно – сосудистых средств, мочегонных, снотворных);
6. Употребление алкоголя (так как это ведет к замедленной реакции, вызывает сонливость, расслабленность, притупляет чувство опасности).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПАДЕНИЙ:

Когда вы находитесь на улице:

- Держитесь подальше от обледенелых участков дорог;
- Зимой ходите по дорожкам, посыпанных песком или солью;
- Будьте осторожны на мокром тротуаре;
- 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 доступное место: 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 ее 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 включенным ночник между спальней и ванной комнатой на всю ночь;
- Держите фонарик в 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 кабине 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 нее, другую – чтобы помочь Вам встать из сидячего положения. Не используйте раковины и 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 не используя опору, задержитесь на некоторое время. Если Вы не можете выполнить это упражнение, обратитесь к врачу, чтобы он направил Вас к инструктору лечебной физкультуры. Он подберет необходимый Вам комплекс упражнений. Выполняйте упражнения, назначенные врачом ЛФК.

Развивайте координацию, чувство равновесия и избегайте падений.

1. Выполняйте специальные упражнения, помогающие улучшить координацию.
2. Обезопасьте себя от падений в вашем доме.
3. Занимайтесь лечебной физкультурой.
4. Проверяйте состояние вашего слуха и зрения каждый год.

Найдите себе единомышленников: делайте гимнастику, совершайте прогулки вместе, обменивайтесь новой информацией!

Желаем Вам здоровья!