Urazy i upadki osób starszych

Data aktualizacji
2024-10-04

Każdego roku na świecie szacunkowo dochodzi do 37,3 mln upadków.

Miejsca, w których upadki występują najczęściej:

- W domu. Najczęściej podczas wykonywania drobnych prac domowych, jak np.: wymiana żarówki, mycie okien, wieszanie firanek.
- W szpitalu. Upadki w szpitalu wynikają z nieprzyzwyczajenia do odmiennego niż w domu rozmieszczenia mebli, przedmiotów czy umiejscowienia toalety, a także słabości, złego samopoczucia, niechęci do skorzystania z pomocy przy czynnościach fizjologicznych itp.
- W domu opieki. Osoby starsze przebywające w domach opieki często posiadają niższy poziom sprawności i aktywności fizycznej.

Co wpływa na utrzymanie równowagi

- Wzrok. W starszym wieku pogarsza się ostrość widzenia oraz wrażliwość oczu na kontrast, dlatego też seniorzy narażeni są na większą liczbę upadków. Badanie wzroku oraz używanie odpowiednich okularów jest bardzo istotnym elementem profilaktyki przeciwupadkowej u osób starszych.
- Mięśnie nóg. Aby ciało człowieka utrzymało równowagę, bardzo ważna jest siła mięśni nóg. Wraz z wiekiem siła nóg jest coraz mniejsza (średnio o 30-40 proc.). Pogorszenie pracy mięśni powoduje częstsze upadki.
- Siła mięśni całego ciała. Wraz z wiekiem, dochodzi do zmniejszania masy mięśni całego ciała.
- Stawy. Ruchomość stawów człowieka wpływa na postawę ciała i poruszanie się, a więc na możliwość wykonywania czynności dnia codziennego.
- Ciśnienie krwi. Czynnikiem ryzyka upadku są nagłe spadki ciśnienia tętniczego krwi, w momencie, gdy zmieniamy pozycję z leżącej albo siedzącej na stojącą. Występują one aż u 16 proc. osób w podeszłym wieku, a ich częstość może zwiększyć się nawet dwukrotnie przy nadciśnieniu tętniczym.
- Inne choroby. Spośród chorób często występujących w podeszłym wieku, ryzyko upadku zwiększają schorzenia neurologiczne, choroby sercowo-naczyniowe, choroby narządu ruchu, choroby metaboliczne, choroby żołądkowo-jelitowe, choroby układu moczowo-płciowego oraz zaburzenia związane z psychiką. Zespół Parkinsona zwiększa ryzyko upadku aż 10-krotnie. Ponadto także otępienie zwiększa ryzyko upadku aż 2-3-krotnie. Czynniki, które mogą odpowiadać za upadek (poza zaburzeniami chodu i równowagi) to także zaburzenia zachowania w postaci pobudzenia, wędrowania i objawów psychotycznych.
- Leki. Często niedocenianą przyczyną upadków są niepożądane działania leków. W starszym wieku jednoczesne występowanie kilku chorób wiąże się z przyjmowaniem licznych preparatów, również tych dostępnych bez recepty. Wraz z liczbą zażywanych leków zwiększa się ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, a stosowanie więcej niż 4 preparatów wyraźnie zwiększa prawdopodobieństwo upadku. Mechanizm ich niepożądanego działania może polegać na upośledzeniu funkcji poznawczych, wydłużeniu czasu reakcji, powodowaniu zaburzeń świadomości, nasilaniu nagłych spadków ciśnienia czy wywoływaniu zaburzeń rytmu serca.

Przeczytaj o wielolekowości i jej możliwych skutkach

Przyczyny upadków niezwiązane ze stanem zdrowia:

- brak aktywności fizycznej
- nieodpowiednie obuwie
- nieodpowiednie wyposażenie mieszkania: śliskie podłogi, brak mat antypoślizgowych, nieprzymocowane do podłoża chodniki i dywany, wysokie stopnie, brak uchwytów i poręczy, niedostosowana wysokość mebli i urządzeń sanitarnych
- słabe oświetlenie.

Jakie są konsekwencje upadków

- Złamania: ok. 5 proc. upadków kończy się złamaniem; najczęściej złamaniom ulega: szyjka kości udowej, kość promieniowa, żebra, kości nadgarstka, staw skokowy lub kolanowy
- inne obrażenia ciała: ok. 10-20 proc. upadków kończy się ciężkim obrażeniem tkanek miękkich: poważne urazy mózgu (m.in. wstrząśnienie mózgu), krwiaki wewnątrzczaszkowe, stłuczenia, pęknięcia kości, skręcenia w obrębie stawu
- zespół poupadkowy: spadek aktywności po doznanym upadku – strach i lęk przed kolejnym upadkiem i jego konsekwencjami. Następstwem tego jest ograniczenie aktywności życiowej, nieopuszczanie domu, prowadzi to do zmniejszenia sprawności fizycznej i tym samym do zwiększenia ryzyka upadku. Zespół poupadkowy dotyka 20-65 proc. osób, u których doszło do upadku. Zdarza się także, że występuje on u osób, które były świadkiem czyjegoś upadku lub obserwowały skutki upadku u kogoś innego
- śmierć: następstwo nieszczęśliwego wypadku lub w wyniku powikłań po upadku (długotrwały powrót do zdrowia oraz unieruchomienie w łóżku może spowodować poważne powikłania, takie jak zakrzepica żył głębokich czy zapalenie płuc).

Jak zapobiegać upadkom

Warto poświęcić nieco wysiłku na zapewnienie osobie starszej bezpiecznego otoczenia.

W mieszkaniu:

- usuń z otoczenia wszelkie zbędne przedmioty
- nie umieszczaj nowych przedmiotów na trasie stałego poruszania się (z przyzwyczajenia można nich zapomnieć i się o nie potknąć)
- usuń dywany, zwłaszcza te ozdobione frędzlami, mające tendencję do zwijania się, ślizgania
- oprócz oświetlenia głównego, zadbaj o oświetlenie punktowe – pomocne w zacienionych miejscach oraz oświetlenie nocne ułatwiające dotarcie np. do toalety
- zlikwiduj progi między pomieszczeniami
- noś odpowiednie buty z szerokim i głębokim noskiem zapewniającym wygodę dla palców stóp, dobieraj właściwy rozmiar obuwia, wybieraj odpowiednią podeszwę z bieżnikiem, niezaburzającą czucia oraz zapobiegającą poślizgnięciu, niski, szeroki obcas zapewniający jak najlepszy kontakt z podłożem. Dobrze jest nosić buty z zapiętekiem zapobiegającym wysunięciu się stopy z obuwia, posiadającego sznurowadła, sprzączki lub rzepy, odpowiednio dostosowujące mocowanie obuwia do stopy.

Poza mieszkaniem:

- noś okulary z filtrami, aby poprawić kontrast widzenia i uniknąć oślepienia
- wybieraj, jeśli możesz, niskopodłogowe autobusy i tramwaje
- korzystaj z nowoczesnych technologii w celu wezwania pomocy (np. telefon komórkowy, urządzenia telemedyczne)
- naucz się prawidłowo korzystać z takich przedmiotów jak balkonik lub laska – najdogodniejszych pomocy stosowanych przy przemieszczaniu się.

Ważnym elementem profilaktyki są też ćwiczenia fizyczne.

Najlepsze efekty w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia upadku przynosi właściwie prowadzona i podejmowana aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na cały organizm: poprawia stan i działanie mięśni, kości, stawów, układu krążenia, układu oddechowego, a także wyrabia prawidłowe wzorce chodu oraz ułatwia utrzymanie stabilnej postawy zarówno podczas stania, jak również w czasie poruszania się.

Wykonuj ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przez 30 minut minimum 5 razy w tygodniu (najlepiej codziennie).

Do zalecanych form aktywności fizycznej należą m. in.:

- spacery
- taniec
- gimnastyka
- pływanie.

Program treningowy zapobiegający występowaniu upadków powinien składać się z poniższych elementów:

- Ćwiczenia siłowe – z użyciem taśm oporowych, hantli, urządzeń do ćwiczeń siłowych oraz ćwiczeń z zastosowaniem oporu stawianego przez fizjoterapeutę. W trakcie treningu indywidualnego lub grupowego powinny być angażowane najważniejsze grupy mięśniowe.
- Ćwiczenia równowagi, koordynacyjne i rozciągające. Za skuteczny trening równowagi uznawane jest tai chi, gdyż składa się z powolnych ruchów kładących nacisk na kontrolę postawy w połączeniu z głębokim oddychaniem.

Trening wytrzymałościowy w profilaktyce upadków odgrywa dużą rolę. Najbardziej korzystne dla zdrowia są wysiłki o umiarkowanej intensywności.

Zadbaj o właściwą dietę, bogatą w wapń i witaminę D w celu zmniejszenia ryzyka złamań kości. Ważnym elementem zapobiegania osteoporozie jest także ekspozycja na światło słoneczne oraz ruch.

Stosuj się do zaleceń lekarza, biorąc leki i kontrolując, co bierzesz, ponieważ niektóre leki mogą powodować senność czy zawroty głowy, zwiększając ryzyko upadków.

Używaj przyrządów ułatwiających chodzenie (np. laski i balkoniki), które mogą zapewnić większą stabilność i zmniejszyć ryzyko upadku. Zapewniają one dodatkowe podparcie zarówno w czasie stania, jak i w ruchu i mogą one również zmniejszać lęk przed upadkiem.

Sprawdź, czy doznałeś obrażeń ciała po upadku:

- Czy możesz się ruszać?
- Czy coś Cię boli? Staraj się jak najmniej poruszać, jeśli czujesz ból związany z urazem.
- Czy krwawisz? Spróbuj zatamować krwawienie (choćby elementem odzieży).

- Zawołaj opiekuna lub współlokatora. Jeśli nie możesz się samodzielnie podnieść – zadzwoń pod numer alarmowy 999 lub 112, krzycz lub w inny sposób zwróć na siebie uwagę (uderzaj twardym przedmiotem o kaloryfer, stukaj w podłogę, itp.).
- Jeśli możesz się swobodnie podnieść, postaraj się zrobić to, korzystając z pomocy np. laski, chodzika lub innego przedmiotu, który pozwoli Ci zrobić to stabilnie i bezpiecznie.
- Usiądź/połóż się i odpocznij.
- Jeśli odczuwasz silny ból po upadku lub masz duszność, ból lub dyskomfort w klatce piersiowej, osłabienie połowy ciała lub inne niepokojące objawy – zadzwoń pod numer telefonu 999 lub 112.
- Zawsze powiadom o zdarzeniu swoją rodzinę/opiekuna i swojego lekarza (nawet jeśli w trakcie upadku nie doszło do utraty przytomności i obrażeń ciała).

Jak zmniejszyć lęk przed upadkiem

Lęk i unikanie wychodzenia lub aktywności fizycznej zwiększają osłabienie i powodują wzrost ryzyka upadku. Wpływa również na psychikę osoby starszej, nasila lęk, poczucie bezsilności, brak poczucia bezpieczeństwa, rezygnację z życia, która powoduje poczucie osamotnienia, bycia zależnym i niepotrzebnym.

Zbadaj przyczyny poprzedniego upadku – pomoże to wyeliminować możliwe przyczyny kolejnego (zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne), przez co faktycznie zmniejszy się prawdopodobieństwo upadku oraz pomoże to zmniejszyć lęk.

Dostosuj mieszkanie do potrzeb i zasad bezpieczeństwa. Zadbaj: o dobre oświetlenie, odpowiednie obuwie.

Zadbaj o stan zdrowia, m.in.:

- regularne sprawdzanie wzroku i w razie potrzeby wymiana okularów, używanie okularów przeciwsłonecznych
- sprawdzanie słuchu i w razie potrzeby używanie aparatów słuchowych
- monitorowanie, czy nie ulega pogorszeniu równowaga, czy nie ma zawrotów głowy, skoków ciśnienia lub innych dolegliwości i w razie potrzeby zwrócenie się do specjalisty
- dbanie o regularną aktywność fizyczną, nauczenie się bezpiecznego poruszania, usprawnianie chodzenia, schylania się
- leczenie osteoporozy, w razie trudności lub wątpliwości zwrócenie się do lekarza, fizjoterapeuty.

Porozmawiaj o swoich obawach z bliskimi. W razie potrzeby zwróć się do specjalisty np. psychologa, terapeuty.

Ryzyko wystąpienia zespołu poupadkowego jest niższe u osób przygotowanych, świadomych swoich ograniczeń, ale również znających swoje możliwości, które potrafią zadbać o siebie samych.

Źródło

Profilaktyka urazów wśród osób powyżej 60-go roku życia, pod redakcją: Magdaleny Krysińskiej

Katarzyny Domosławskiej-Żylińskiej, Marleny Fronk, Hanny Marczak, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2018

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**

Do pobrania

- **Schemat postępowania po upadku**