

ELŐZZÜK MEG AZ ELESÉST!

NEM HIÚSÁGI KÉRDÉS

Elesni és emiatt megsérülni fiataloként is lehet, de olyankor a felépülés egyszerűbb, szemben az időskorral, amikor a rehabilitáció jóval nehezebb – ráadásul ilyenkor már kisebb erőhatásra is törhetnek csontjaink. Mi okozza az ilyen baleseteket, és mi segíti a megelőzésüket?

Az eleséstől a kor előrehaladtával egyre jobban féltünk, ami jogos, hiszen az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint a hatvan év felettiek 30-40 százaléka esik évente legalább egyszer. Ez önmagában is magas arány, ráadásul ebben az életkorban a csontok sem állják úgy a sarat, mint a fiataloknál. A baleseteknek nemcsak fizikai, hanem pszichológiai következményei is lehetnek, miattuk elkezdhettünk tartani a mozgástól, ami a helyzetet csak nehezíti. Egyrészt mert az izom sorvad, másrészt mert a félelem olyan stresszhelyzetet eredményez, ami növeli az újabb elesés kockázatát. Emiatt fontos, hogy a járástól ne pánikoljunk, a tényleges veszélyekkel és rizikó tényezőkkel viszont tisztában legyünk.

– Idősebb korban az esések jelentős százaléka szédülés miatt történik, amihez több ok is vezethet. Ilyen a nem beállított vérnyomás, ami főleg akkor okoz bajt, ha valaki hirtelen feláll, fölkel az ágyból, kilép a kádból, vagy fölemelkedik a vécéről. Emiatt fontos tudatosítani, hogy felállásnál – ha van – a karfára kell támaszkodni, vagy megfogni a ka-

paszkodót. Ha nincs ilyen lehetőség, akkor jó a tenyérrel a combra támaszkodni, majd a felállást követően néhány másodpercig egy helyben maradni, a testsúlyt az egyik lábról a másikra helyezni. Ezt úgy kell elképzelni, mint a topogás, ami alig észrevehető. Úgy szokták ezt magyarázni, hogy a felállás után meg kell várni, amíg a vérnyomás is megérkezik – mondja Petneházy Nóra oklevéles komplex rehabilitációs szakember (MSc), senior tréner, egyetemi oktató.

Ha a szédülés komolyabb, fontos orvossal is konzultálni róla, kideríteni, nem áll-e a háttérben kardiológiai, neurológiai probléma, majd, ha kell, kezelni azt. Lényeges a rendszeres szemészeti kontroll is, amin kiderülhetnek az esetleges látásproblémák, köztük az időskorban gyakori szürke hályog. Utóbbi szükség esetén műtéttel kezelhető, más problémáknál pedig általában szemüveget kell viselni. Olyan esetekben, amikor a látás szürkületkor lesz rosszabb, a programokat úgy kell szervezni, hogy a bevásárlás, jövés-menés lehetőleg ne az esti órákra essen.



VÉDENI AZ IZMOKAT

A szédülés és a látásproblémák után gyakori oka az elesésnek az izomerő-csökkenés, aminek külön neve is van: szarkopénia. Ez olyan izomtömeg- és izomerővesztést jelent, ami a kor előrehaladtával egyre több embert érint, de lehet ellene védekezni. Ennek eszköze a testmozgás, ami hihetetlen mértékben javíthatja a helyzetet.

– Erre a célra nagyon jó az Otago-torna, ami részben egyensúlyfejlesztő gyakorlatokból áll, a lábizmokat és boka körüli izmokat erősíti. Otthon is végezhető – ehhez jó videókat lehet találni az interneten –, nem kell hozzá más, mint egy stabil, biztonságos szék, aminek támlája hátulról megfogható. Segítségével gyakorolni lehet az egy lábon állást, majd a támla fokozatos elengedését – úgy, hogy egy esetleges billenés-kor mindig bele lehessen kapaszkodni. Aki egy lábon nem tudja magát megtartani, az tyúkállásban – szorosan egymás mögé helyezett lábfejekkel – is megállhat a szék mellett, a támlát oldalról fogva. Fontos, hogy a szék úgy legyen elhelyezve, hogy még véletlenül se rántsuk magunk-

ra, ha ennek minimális kockázata is van, akkor inkább falnál kell végezni ezt a gyakorlatot. Jó a lábujjra emelkedés és a sarokállás is, amit szintén lehet szék mellett, vállszéles terpeszben végezni. Ilyen tréningekre elég heti három-négyszer 15-20 percet szánni, az egyensúlyérzékre és az izmokra már az is jó hatással van. Ha az izomerősítésre külön is figyelünk, akkor a járás még biztosabb lesz, kevésbé okoz gondot a lépcső – mondja Petneházy Nóra.

ÁLTALÁNOS FIGYELEM

Az izmok erősítéséhez és az izomerő megtartásához arra is szükség van, hogy a táplálkozásra odafigyeljünk. Ebből a szempontból ki kell emelni a megfelelő fehérjefogyasztást és a D-vitamin pótlását, ami nemcsak a csontok épsége miatt fontos, hanem az izmok érdekében is. Szükséges az alapbetegségek kezelése – például a vérnyomáscsökkentők szedése –, illetve a csontsűrűség követése. Utóbbi ideális esetben ötvenéves kor környékén kell először megmérteni, majd figyelni, hogy a menopauza után hogyan változik. Ha a rizikó fokozott – például dohányzásnál, alkoholfogyasztásnál, mozgásszegény életmódnál és jelentős túlsúlynál –, akkor az osteoporózis megelőzésére és kezelésére még jobban kell figyelni. Ugyanez a helyzet akkor, ha

valaki egyéb betegség miatt szteroid gyógyszereket szed, lévén azok is növelik a csontritkulás rizikóját.

– Fontos a megfelelő cipő is, aminek ismérve a szoros fűzés és a jó talp, illetve az, hogy zárt, és jól tartja a bokát. Figyelni kell a sarok magasságára is, ami optimális esetben pár centi. Akinek ortopédiai problémái

„Fontos a megfelelő cipő, aminek ismérve a szoros fűzés és a jó talp, illetve az, hogy zárt, és jól tartja a bokát.”

vannak – például befordul a bokája –, annak megfelelő talpbetétre vagy jó minőségű gyógycipőre van szüksége, időskorban az ilyen problémák már kevésbé korrigálhatók. Otthon a papucsos, mamuszos elcsúszások is kockázatot jelentenek, ilyen lábbeliből sem jó olyat hordani, ami nagyon szét van járva. A jó papucsok talpa kemény, érdemes olyat választani, de egészséges az is, ha mezítláb járunk otthon – mondja a szakértő.

MAXIMÁLIS BIZTONSÁG

Akinél a csonttörés kockázata magas, az viselhet csípővédőt is. Ez

olyan kipárnázott gyógyászati segédeszköz, amelyet alapvetően azoknak szoktak javasolni, akik időskorukban már elestek, illetve a csontritkulásuk nagyon súlyos. Ha erről nincs szó, de járás közben sok a bizonytalanság, akkor érdemes lehet botot vagy segédeszközt beszerezni.

– Sokan sajnos arra várnak, hogy ilyen eszközt az orvos javasoljon, használatától pedig még olyankor is elzárkóznak, belőle hiúsági kérdést csinálnak. Pedig, ha indokolt, akkor fontos botot használni. A másik hiba, hogy valaki sérülés után – eredetileg csak a felépülés idejére – kap ilyen segédeszközt, de azt a gyógyulást követően sem teszi le. Ehelyett lényeges, hogy a lábat megfelelő gyógytornákkal hamar visszaerősítsük, mert ellenkező esetben a botra tényleg szükség lesz a későbbiekben is. Ezt a segédeszközt inkább csak hetvenéves kor fölött szoktuk meghagyni, amikor tornákkal már kisebb eséllyel hozható vissza a sérülés előtti állapot – emeli ki szakértőnk.

A táskákra, cipekedésekre mindenkinek érdemes odafigyelnie. A szatyrok és oldaltáskák helyett praktikusabbak a hátizsákok, de a legjobb a gurulós bevásárlókocsi, mert ez nemcsak praktikus, hanem plusz stabilitást ad, megbotlásnál támaszkodni is lehet rá, és van belőlük lépcsőjáró típus is.

SZABÓ EMESE