

پیشگیری از سقوط و زمین خوردن در سالمندان

محتوای آموزشی مبحث سقوط در سالمندان (زمین خوردن) شامل :

۱. سقوط و محل های شایع زمین خوردن
۲. علل محیطی زمین خوردن
۳. باورهای نادرست در زمینه زمین خوردن سالمندان
۴. اقداماتی که خطر زمین خوردن را کاهش می دهد.
۵. نکات موثر در انتخاب کفش به منظور پیشگیری از زمین خوردن
۶. چند حرکت تعادلی
۷. نحوه صحیح ورزش های تعادلی پیشگیری از زمین خوردن



تهیه و تنظیم: زهره کاظمی – کارشناس سالمندان شبکه بهداشت تیران و کرون
برگرفته از کتاب تغذیه سالم در دوران سالمندی

اهمیت سقوط (زمین خوردن) در سالمندان

با بالا رفتن سن به دلیل تغییرات جسمی و وضعیت سلامت فرد، احتمال زمین خوردن افزایش می یابد. زمین خوردن، همیشه به معنی سقوط از یک جای مرتفع نیست، چرا که افتادن از یک پله نیز می تواند در سنین سالمندی خطرناک باشد.

به هرگونه قرارگرفتن غیرارادی و ناخواسته سالمند در سطحی پایینتر نسبت به سطح اولیه، زمین خوردن گفته می شود که اصلی ترین عامل شکستگی و ضربه مغزی افراد سالمند است. زنان سالمند، به علت شیوع بالاتر پوکی استخوان، بیشتر از مردان در معرض خطر عوارض ناشی از زمین خوردن هستند.

علاوه بر آسیب هایی که به دنبال زمین خوردن برای سالمند ایجاد می گردد، ترس از افتادن که به دنبال تجربه زمین خوردن و گاه حتی بدون سابقه آن، ممکن است برای سالمند ایجاد شود، یک مشکل مهم و جدی است این ترس ممکن است باعث بی تحرکی و افسردگی شود که فعالیت دوباره فرد را سخت کرده و حتی می تواند روال عادی زندگی وی را مختل کند. بسیاری از سالمندان به خاطر ترس از زمین خوردن فعالیت های روزمره خود را کم می کنند که منجر به کاهش کیفیت زندگی آنها می شود.

بیماری های مربوط به اختلال تعادل، مشکلات بینایی، مشکلات شنوایی، ضعف عضلانی، افسردگی، کاهش سرعت درک اتفاقات، کند شدن حرکات و... از علل عمده زمین خوردن سالمندان است، با اقدامات موثر و به موقع از جمله ایجاد تغییرات جزئی در محیط و شیوه زندگی می توان از بروز این اتفاق پیشگیری کرد.

گاهی سالمند ترس از زمین خوردن دارد که به معنای ترس و اضطراب سالمند برای راه رفتن یا فعالیت کردن است. این ترس معمولاً ناشی از تجربه قبلی زمین خوردن است ولی ممکن است فرد بدون سابقه قبلی هم این ترس را داشته باشد. این مشکل در زنان سالمند شایعتر از مردان است و باعث می شود سالمند فعالیت های خود را محدود کند .

باورهای نادرست درباره زمین خوردن در سالمندی

✚ **باور نادرست ۱:** زمین خوردن فقط برای دیگران اتفاق می افتد، نه من.

از هر چهار نفر سالمند، یک نفر در هر سال زمین خوردن را تجربه می کند. در نتیجه، این اتفاق فقط برای دیگران نیست و ممکن است بر هر فردی پیش آید.

✚ **باور نادرست ۲:** زمین خوردن افراد سالمند یک امر طبیعی است.

با انجام اقدامات مختلف از جمله داشتن فعالیت بدنی در سطح مناسب، کنترل وضعیت بینایی، مناسب سازی محیط منزل، کنترل مطلوب بیماریهای زمینه ای مانند دیابت و فشارخون بالا، میتوانید خطر زمین خوردن را کم کنید .

✚ **باور نادرست ۳:** اگر فعالیتیم را کم کنم، نمی افتم.

بعضی افراد فکر می کنند بهترین راه برای کم کردن خطر زمین خوردن، ماندن در خانه و محدود کردن فعالیت است؛ در حالی که این کار درست نیست و حتی می تواند با تسریع تحلیل عضلانی و مشکلات مفصلی، تاثیر معکوس داشته باشد. انجام فعالیت بدنی، به استقلال سالمند کمک می کند، با انجام فعالیت بدنی می توان قدرت عضلات را افزایش داد و محدوده حرکات مفاصل را حفظ کرد.

✚ **باور نادرست ۴:** اگر در خانه بمانم و بیرون نروم، نمی افتم.

بیش از نیمی از موارد زمین خوردن در خانه اتفاق می افتد. بنابراین لازم است محیط خانه را برای سالمند مناسب کنیم و عوامل خطر زمین خوردن را تا حد ممکن کنترل کنیم.

✚ **باور نادرست ۵:** ورزش کردن قدرت عضلات من را بر نمی گرداند.

با وجود آنکه با افزایش سن، قدرت عضلات کم می شود، ولی مشخص شده است که انجام ورزش های مناسب، می تواند قدرت عضلات را حفظ کرده و حتی تا حدودی بالا ببرد. هیچ وقت برای شروع یک برنامه ورزشی دیر نیست، حتی اگر در دوران جوانی هم ورزش نکرده اید، می توانید با نظر پزشک، ورزش کردن را شروع کنید. با این کار خطر زمین خوردن را کاهش می دهید.

✚ **باور نادرست ۶:** دارو خوردن ارتباطی با زمین خوردن ندارد و خطر آن را افزایش نمی دهد.

مصرف برخی از داروها می تواند موجب افزایش خطر زمین خوردن شود. اثرات داروها بر افراد مختلف، متفاوت است و ممکن است با مصرف بعضی داروها دچار عوارضی مانند خواب آلودگی یا سرگیجه شوید. در صورتی که داروی جدیدی برای شما تجویز شده که با مصرف آن دچار عوارض جانبی مثل خواب آلودگی یا سرگیجه شده اید، با پزشکی که این دارو را برای شما تجویز کرده، مشورت کنید تا در صورت امکان داروی شما را تغییر دهد.

✚ **باور نادرست ۷:** نیازی نیست که هر سال بینایی ام را چک کنم.

خطر زمین خوردن در افرادی که مشکل بینایی دارند، دو برابر بیشتر از افرادی است که مشکل بینایی ندارند. به دنبال سالمندی کاهش دید و افزایش مشکلات بینایی بیشتر می شود. توصیه می شود یک بار در سال برای معاینه چشم به پزشک مراجعه کنید و در صورت نیاز از وسایل کمک بینایی استفاده کنید.

✚ **باور نادرست ۸:** استفاده از عصا یا واکر، استقلال من را کم می کند.

استفاده از وسایل کمکی راه رفتن، به بسیاری از سالمندان کمک می کند که تحرک بدنی خود را حفظ کرده و یا حتی آن را افزایش دهند. البته لازم است افراد درباره انتخاب نوع و نحوه صحیح استفاده از این وسایل آموزش ببینند. می توان از یک ارتوزیست، فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر برای انتخاب وسیله کمکی برای راه رفتن و نیز نحوه استفاده صحیح آن، کمک گرفت.

✚ **باور نادرست ۹:** زمین خوردن فقط به دلیل تحلیل عضلات یا بیماری رخ می دهد.

عوامل متعددی از جمله مشکلات بینایی، داروهایی که منجر به گیجی یا بی ثباتی روانی می شوند و سرگیجه ناشی از مشکلات گوش، از جمله مواردی هستند که میتوانند خطر زمین خوردن را افزایش دهند.

✚ **باور نادرست ۱۰:** من از این که احتمال دارد بیفتم نگرانم، اما در مورد این نگرانی با خانواده یا کادر درمان صحبتی نمی کنم. نمی خواهم که آنها مدام مراقب من باشند. می خواهم استقلال خودم را حفظ کنم.

پیشگیری از زمین خوردن، نیاز به یک کار گروهی دارد. اگر درباره زمین خوردن نگران هستید، این موضوع را با پزشک، پرسنل مراکز بهداشتی درمانی، خانواده یا هرکسی که می تواند به شما کمک کند، مطرح کنید. آنها می توانند به شما در این زمینه کمک کنند.

توصیه هایی که خطر سقوط (زمین خوردن) را کاهش می دهد:

▶ فعال باشید و تحرک بدنی خود را حفظ کنید. کم تحرکی، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. ضمن آنکه می تواند خطر مشکلاتی مانند تشکیل لخته خون در بدن به ویژه در پاها، سکته قلبی و مغزی، کاهش عملکرد کلیه ها و چاقی را افزایش دهد.

▶ خانه را مرتب نگه دارید و وسایل اضافی را جمع کنید. برای این کار می توانید از فرزندان یا سایر افراد، کمک بگیرید. وسایل منزل را طوری بچینید که مسیر رفت و آمد را مسدود نکنند. اگر روی زمین یا پله های منزل، وسایلی مثل لباس یا اسباب بازی افتاده باشد، ممکن است پای شما به آن گیر کند و بیفتید.

▶ محیط منزل خود را روشن نگه دارید. کلیدهای چراغها باید طوری نصب شوند که مجبور نباشید در تاریکی دنبال کلید بگردید. لامپهای کوچکی را در راه روها و اتاقها نصب کنید تا در هنگام شب روشن باشند. توجه داشته باشید که نور بسیار کم و یا بسیار زیاد هر دو می تواند تعادل شما را به هم بزند.

▶ موقع حمام کردن، روی یک صندلی بنشینید و حمام کنید. بهتر است موقع حمام کردن روی یک صندلی بنشینید. به علاوه می توان میله هایی را به دیوار حمام یا دستشویی نصب کرد تا موقع بلند شدن و نشستن بتوان از آن کمک گرفت. خیس بودن کف حمام، خطر زمین خوردن را افزایش می دهد. برای کف حمام می توان از کف پوشهای مخصوص استفاده کرد تا از لیز خوردن جلوگیری شود.

▶ به جای بالا و پایین رفتن از پله ها، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. اگر ناچارید از پله استفاده کنید، کنار پله ها میله یا نرده های متناسب با قد خود نصب کنید. اگر راه پله فرش شده، دقت کنید که فرش ثابت بوده و حرکت نکند. هیچ وسیله ای روی پله نگذارید. (مانند گلدان و مجسمه و...)

▶ سیم وسایل برقی مثل تلویزیون و تلفن را از زمین به دیوارها منتقل کنید.

► استفاده از عصا و واکر به شما کمک می کند تا حین راه رفتن، تعادل بهتری داشته باشید. ارتوزیست، فیزیوتراپیست یا کاردرمانگر می توانند شما را راهنمایی کنند.

► از کفش مناسب استفاده کنید. اندازه کفش باید مناسب بوده و کف آن لیز نباشد. به جای کفشهای بند دار، از کفشهایی استفاده کنید که بندهای چسبی دارند. کفش باید از نظر طول و عرض با اندازه مناسب انتخاب شود؛ اگرچه پوشیدن کفشهای بزرگتر راحت تر است، ولی خطر زمین خوردن را بالا می برد. پاشنه کفش نباید بلند و باریک باشد. زیره کفش و خصوصا قسمت پاشنه باید خاصیت جذب ضربه را داشته باشد اما زیره های بسیار نرم تعادل را مختل می کنند.

► در صورتی که زمین خوردید و گمان می کنید که لگن، پا و یا ستون فقرات شما آسیب دیده، درد زیادی دارید یا محل آسیب متورم شده است، به هیچ عنوان حرکت نکنید؛ زیرا ممکن است باعث تشدید آسیب شوید. معمولا شکستگی و آسیب های داخلی سریع مشخص نمی شوند، به همین علت فوراً اورژانس را خبر کنید.

چه زمانی برای راه رفتن به عصا نیاز دارید؟

► اگر هر یک از موارد زیر برای شما رخ داده باشد، ممکن است برای راه رفتن نیاز به عصا یا یکی از وسایل کمکی راه رفتن داشته باشید: درد یا ضعف عضلانی، به خصوص در عضلات اندام تحتانی درد مفاصل اختلال تعادل اختلال حسی کم شدن انعطاف و محدوده دامنه حرکتی مفاصل فلج یا بی حسی نیمه بدن به دنبال سکته مغزی اضافه وزن یا کم بودن وزن بدن مشکلات بینایی یا شنوایی سرگیجه ورم مفاصل پوکی استخوان

► بیماریهای قلبی یا تنفسی افت فشارخون وضعیتی (شرایطی که فرد وقتی از حالت درازکش به حالت نشسته و یا از حالت نشسته به حالت ایستاده قرار بگیرد، سرش گیج برود)

► مصرف تعداد زیاد دارو (بعضی از داروها ممکن است عوارض جانبی مثل اختلال تعادل یا سرگیجه ایجاد کنند).

تمرینات ورزشی برای پیشگیری از زمین خوردن

با انجام ورزشهایی که در ادامه آموزش داده می شود می توانید تعادل، قدرت عضلانی، تناسب اندام و سلامت خود را بهبود ببخشید. این ورزش ها را حداقل سه روز در هفته انجام دهید. لازم نیست که هر روز همه این ورزشها انجام شوند. می توانید طوری برنامه ریزی کنید که این ورزشها را در روزهای هفته تقسیم کرده و هر روز بعضی از آنها را انجام دهید. بین هر دسته از تمرین ها، سه بار نفس عمیق بکشید. بعد از جلسات اول تمرین، ممکن است در عضلات، احساس سفتی یا خشکی داشته باشید. این موضوع طبیعی است، پس به ورزش کردن ادامه دهید تا بعد از چند جلسه با عادت کردن بدن شما به ورزش، احساس سفتی یا خشکی، برطرف شود .

ورزش های تعادلی:

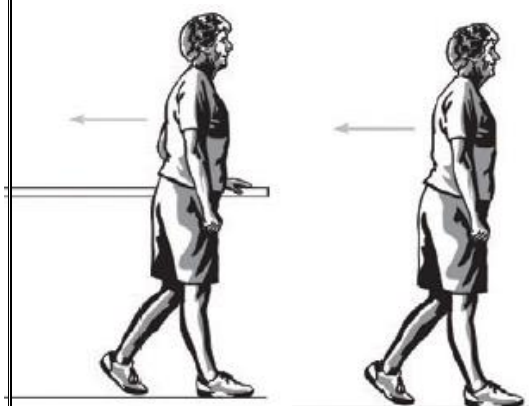
تعادل برای انجام کلیه فعالیت های روزمره مهم است. تمرینات تعادلی که در ادامه می آید، را می توان به صورت روزانه انجام داد.

۱- خم کردن زانو - با گرفتن دست به میز / بدون گرفتن دست به میز:



- ▶ روبه روی یک میز بایستید و با دو دست لبه میز را بگیرید.
- ▶ پاها را به عرض شانه باز کنید.
- ▶ بدون خم کردن تنه، زانوها را خم کنید و به سمت پایین بیاوید (مثل شکل روبه رو)
- ▶ زانوها را تا جایی خم کنید که زانو، بالای انگشتان پای شما قرار بگیرد.
- ▶ وقتی حس کردید پاشنه های پای شما دارد از زمین بلند می شود، زانوها را راست کنید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید و در صورت کسب مهارت، تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط کنار دیوار) انجام دهید.

۲- راه رفتن به سمت عقب (با گرفتن دست به میز / بدون گرفتن دست به میز)



- ▶ کنار یک میز بایستید و با یک دست لبه میز را بگیرید.
- ▶ ده قدم به سمت عقب بروید.
- ▶ بچرخید و با دست دیگر تان لبه میز را بگیرید.
- ▶ ده قدم به سمت عقب بروید تا به نقطه شروع برگردید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید و در صورت کسب مهارت، تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط کنار دیوار) انجام دهید.

۳- راه رفتن و چرخیدن



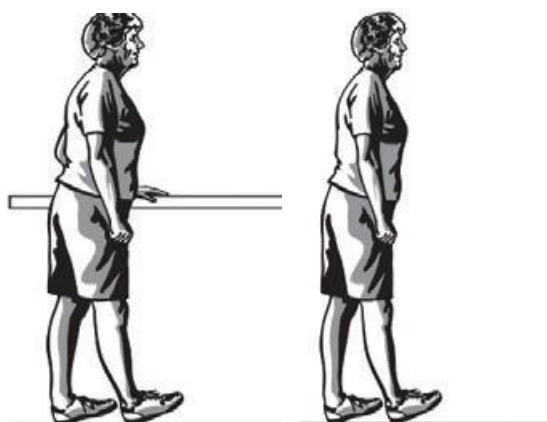
- ▶ به حالت عادی راه بروید.
- ▶ به جهت عقربه های ساعت بچرخید.
- ▶ به نقطه شروع برگردید.
- ▶ به جهت خلاف عقربه های ساعت بچرخید.
- ▶ این تمرین، مثل حرکت به صورت عدد 8 انگلیسی است.
- ▶ تمرین را تکرار کنید.

۴- راه رفتن به یک طرف



- ▶ بایستید و دستها روی لگن قرار دهید (مثل شکل روبه رو)
- ▶ به صورت یک طرفه ۱۰ قدم به سمت راست بروید.
- ▶ به صورت یک طرفه ۱۰ قدم به سمت چپ بروید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید.

۵- ایستادن به صورت پاشنه یک پا جلوی انگشتان پای دیگر (با گرفتن دست به میز / بدون گرفتن دست به میز)



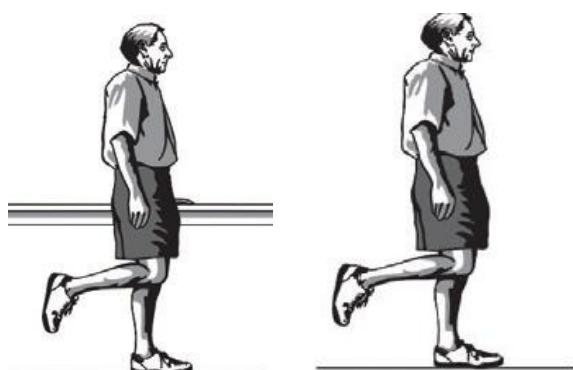
- ▶ کنار یک میز بایستید.
- ▶ با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید.
- ▶ یک پا را جلوی پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- ▶ این وضعیت را ده ثانیه نگه دارید.
- ▶ حالا وضعیت را تغییر دهید و پایتان را پشت پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- ▶ این وضعیت را ده ثانیه نگه دارید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید و پس از کسب مهارت، تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط کنار دیوار) انجام دهید.

۶- ایستادن روی یک پا - با گرفتن دست به میز / بدون گرفتن دست به میز



- ### دست به میز
- ▶ کنار یک میز بایستید.
 - ▶ با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید.
 - ▶ روی یک پا بایستید.
 - ▶ این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
 - ▶ روی پای دیگرتان بایستید.
 - ▶ این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.
 - ▶ سپس تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط کنار دیوار) انجام دهید.

۷- راه رفتن روی پاشنه پا (با گرفتن دست به میز / بدون گرفتن دست به میز)



- ▶ کنار یک میز بایستید.
- ▶ با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید.
- ▶ روی پاشنه های پا بایستید و انگشتان را از زمین جدا کنید و به سمت بالا نگاه دارید.
- ▶ ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.
- ▶ پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.
- ▶ ۱۰ قدم روی پاشنه ها راه بروید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید. سپس تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط و کنار دیوار) انجام دهید.

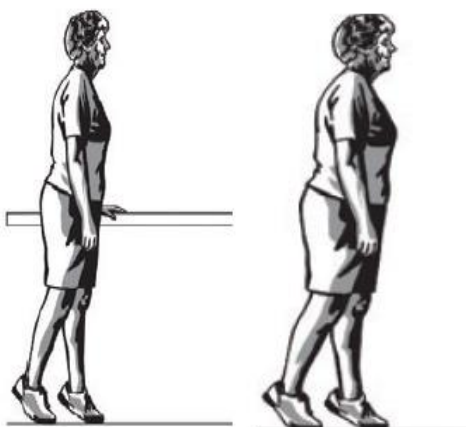
۸- راه رفتن روی انگشتان پا (با گرفتن دست به میز) / بدون گرفتن دست به میز

- ▶ کنار یک میز بایستید.
- ▶ با یک دست لبه میز را بگیرید و به جلو نگاه کنید.
- ▶ روی انگشتان پا بایستید و پاشنه را از زمین جدا کنید.
- ▶ ۱۰ قدم روی انگشتان (پنجه پا) راه بروید.
- ▶ پاها را به طور کامل روی زمین بگذارید و بچرخید.
- ▶ ۱۰ قدم روی انگشتان راه بروید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید. سپس تمرین را بدون گرفتن میز (با احتیاط کنار دیوار) انجام دهید.



۹- راه رفتن به سمت عقب، به صورت انگشتان یک پا، پشت پاشنه پای دیگر

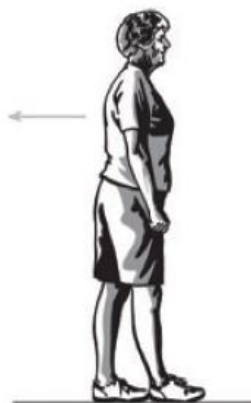
- ▶ بایستید (ترجیحا کنار دیوار) و به روبه رو نگاه کنید.
- ▶ یک پا را پشت پای دیگر (در یک راستا) قرار دهید.
- ▶ پای عقبی را به صورت مستقیم عقب ببرید و انگشتان را پشت پاشنه پای دیگر قرار دهید.
- ▶ به همین صورت، ۱۰ قدم به عقب بردارید.
- ▶ بچرخید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید. (در صورت نداشتن تعادل کافی، ابتدا تمرین را با گرفتن لبه میز انجام دهید)



۱۰- ایستادن از حالت نشسته - (با کمک دو دست / با کمک یک

دست / بدون کمک دست)

- ▶ شما می توانید این تمرین را زمانی که دارید تلویزیون نگاه می کنید انجام دهید.
- ▶ روی یک صندلی که ارتفاع خیلی کمی ندارد، بنشینید.
- ▶ پاهایتان را پشت زانوها ببرید.
- ▶ به جلو خم شوید.
- ▶ دستها را روی دسته صندلی بگذارید و با کمک دستها، بایستید.
- ▶ تمرین را تکرار کنید.
- ▶ در صورت مهارت در تمرین، در روزهای بعد تمرین را با یک دست و سپس بدون کمک گرفتن از دست ها، انجام دهید.





تمرین با کمک هر دو دست



تمرین با یک دست



تمرین بدون کمک دست