



Profilaktyka upadków osób starszych, poprzez programy wspierające aktywność fizyczną

lek. dent. Joanna Bulira-Pawelczyk, dr Katarzyna Domosławska-Żylińska, mgr Magdalena Krysińska-Pisarek, mgr Hanna Marczak

Upadki osób starszych – konsekwencje i etiologia

Cel pracy

- przedstawienie i opis wpływu poszczególnych rodzajów ćwiczeń fizycznych na zmniejszenie ryzyka upadków w grupie osób powyżej 60 roku życia
- przedstawienie programów opartych na ćwiczeniach fizycznych zastosowanych w krajach Unii Europejskiej, które w ramach profilaktyki przeciwupadkowej przyniosły pozytywne rezultaty



W Polsce rocznie co czwarta osoba doświadcza upadków

10%

Upadków kończy się hospitalizacją

Etiologia upadków

Zmiany pojawiające się wraz z wiekiem zaburzające kontrolę równowagi, takie jak:

- ✓ pogorszenie czucia głębokiego,
- ✓ spadek liczby receptorów skórnych w kończynach dolnych,
- ✓ osłabienie czucia wibracji,
- ✓ pogorszenie wzroku,
- ✓ osłabienie siły mięśniowej kończyn dolnych

Konsekwencje upadków

- ✓ złamania i stłuczenia
- ✓ 7 w kolejności przyczyna zgonów
- ✓ utrata ogólnej sprawności
- ✓ wystąpienia zespołu poupadkowego charakteryzującego się spadkiem aktywności i obniżeniem jakości życia



Wpływ ćwiczeń fizycznych

MATERIAŁ I METODY

Dokonano przeglądu literatury w bazach PubMed oraz Cochrane. Do przeglądu włączono badania, które dotyczyły osób powyżej 60. roku życia oraz opisywały wpływ poszczególnych rodzajów ćwiczeń na: układ nerwowy, mięśniowo-szkieletowy, krwionośny oraz na zmniejszenie ryzyka upadku.


Ćwiczenia równoważne i siłowe



Wg badań trening siłowy u osób starszych może poprawić aktywność układu nerwowo-mięśniowego, wzrost masy, siły i mocy mięśniowej oraz korzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy

- ✓ **30-minutowa** sesja prostych ćwiczeń wykonywanych w domu, aby w ciągu roku zmniejszyć liczbę upadków o **40%**
- ✓ **Tai Chi** to forma treningu stanowiąca skuteczny system ćwiczeń dla seniorów, zmniejszający ryzyko upadków poprawiającą równowagę oraz siłę kończyn dolnych


Ćwiczenia rozciągające




Zwiększają zakres ruchomości stawów, dzięki czemu m.in. ułatwiają wykonywanie codziennych czynności, powodują wzrost ukrwienia mięśni, zmniejszają ryzyko urazów.

- ✓ poprawiają elastyczność, zakres ruchomości, zmniejszają sztywność, co przekłada się na poprawę chodu
- ✓ Wg badań wpływają na poprawę równowagi w populacji geriatrycznej i tym samym zmniejszają liczbę upadków

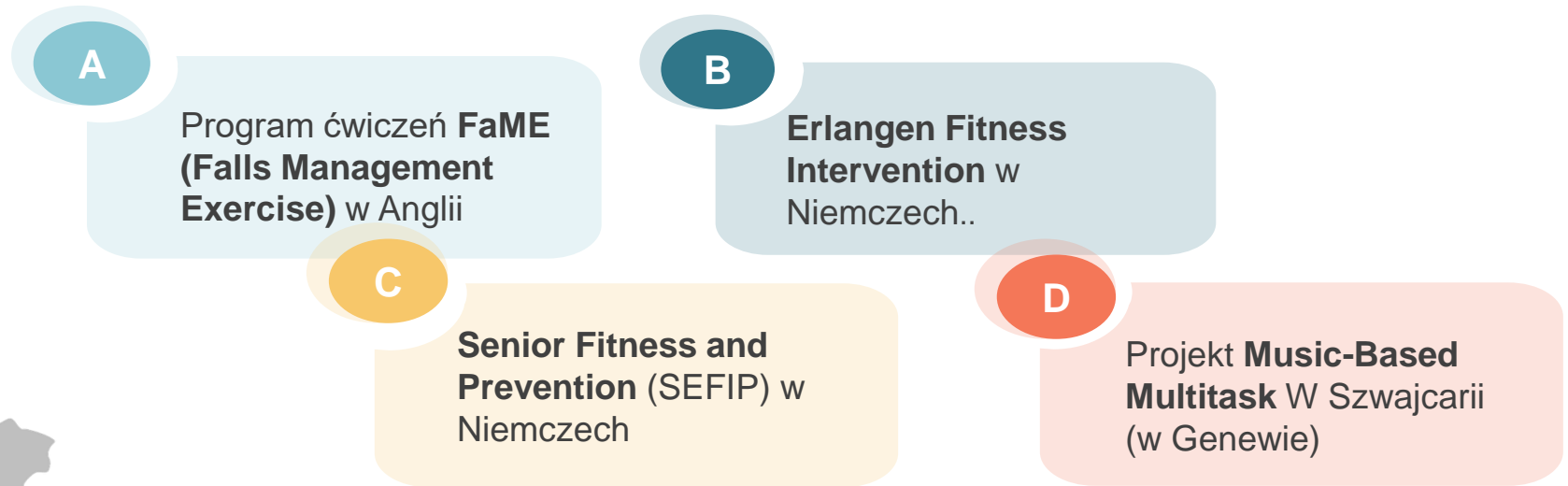
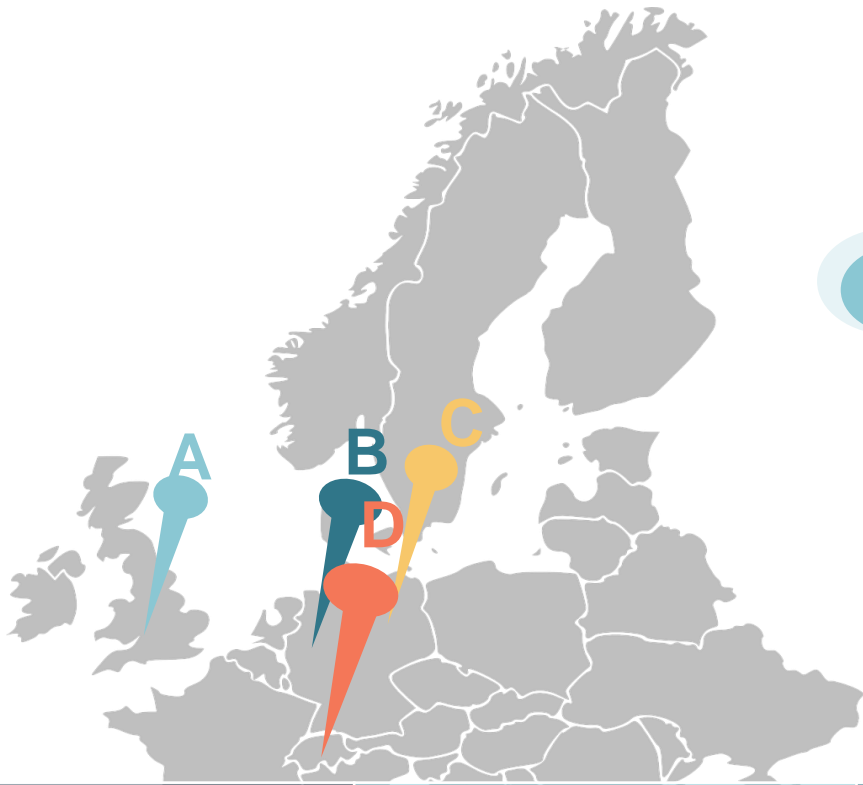
Ćwiczenia wytrzymałościowe



Wydolność tlenowa jest ważnym składnikiem sprawności fizycznej, a trening wytrzymałościowy powinien stanowić część rutynowych ćwiczeń dla osób starszych

- ✓ obejmują m.in. marsze ze zmiennym tempem, wchodzenie po schodach, chodzenie na bieżni, jazdę na rowerze stacjonarnym
 - ✓ **nordic walking** na świeżym powietrzu należy do najczęściej rekomendowanych ćwiczeń, wykorzystanie kijów **zwiększa zaangażowanie mięśni o 90%**.
- 

Programy aktywności fizycznej skierowane do osób po 60 roku życia w Europie



Program	Falls Management Exercise (FaME)	Erlangen Fitness Intervention	Senior Fitness and Prevention (SEFIP)	Music-Based Multitask
Czas trwania	36 tygodni	16-tygodni	1,5 roku	6 miesięcy
Grupa docelowa	Kobiety po 65. r.ż.	osoby powyżej 70 r.ż.	kobiety po 65. r.ż.	osoby po 65. r.ż.
Zakres programu	1x tyg. 1 godz. ćwiczeń grupowych i 2x tyg. 30 min. ćwiczeń w domu (metoda OTAGO)	Ćwiczenia w grupie przez 1 godzinę dwa razy w tygodniu. Ćwiczenia z wszystkich grup ćwiczeń (vide poprzedni slajd)	2x 1 godz. zajęcia grupowych tyg. oraz 2x 20 min. ćwiczenia w domu	Metoda Dalcroz'a: ćwiczenia chodu, równowagi, koordynacji i rozciągające, zgodne z tempem muzyki
Wyniki	zmniejszenie liczby upadków w grupie badanej o 31%	Po roku: zmniejszenie częstości upadków o 46%	Znaczny spadek częstości występowania upadków i złamań wśród uczestników	54% spadek narażenia na upadek w grupie badanej

„Edukacja zdrowotna w profilaktyce urazów i w promocji bezpieczeństwa”



W ramach projektu edukacyjnego realizowanego przez NIZP-PZH w ramach Narodowego Programu Zdrowia:

1. Przeprowadzono **Aktywne Warsztaty**, w czasie których osoby po **55 roku życia** wraz z wykwalifikowanym trenerem uczyli się wykonywać przykładowy trening ogólnousprawniający



ponad 1000 osób

2. Stworzono materiały edukacyjne dla seniorów i ich opiekunów wraz z płytą DVD zawierającą **20 zestawów ćwiczeń**.

3. Warsztaty odbywały się w 2019 roku na terenie całego kraju

