

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Ποιοι παράγοντες συντελούν στις πτώσεις των ηλικιωμένων

Δημοσίευση: 04 Δεκ 2017, 09:36 | Τελευταία ενημέρωση: 04 Δεκ 2017, 09:36



Οι πτώσεις των ηλικιωμένων, σε συνδυασμό με την οστεοπόρωση, αποτελούν ένα επικίνδυνο «κοκτέιλ» με δυσμενή, πολλές φορές, έκβαση. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών (CDC) των ΗΠΑ, το 2014 σημειώθηκαν πτώσεις σε 29 εκατομμύρια ενήλικες, οι οποίες προκάλεσαν 7 εκατομμύρια τραυματισμούς και κόστισαν στο εθνικό σύστημα υγείας 31 δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως.

Σύμφωνα με στοιχεία του 2010 από τον Σύλλογο Φυσικοθεραπείας της Αυστραλίας, πέφτει το 13% των ηλικιωμένων άνω των 65 ετών, ενώ υπολογίζεται ότι το 2050 το ποσοστό αυτό θα φτάσει το 24%.

Σε σχετική έρευνα που έγινε από το CDC σε ασθενείς ηλικίας 60 ετών και άνω, εξετάστηκαν 250, που νοσηλεύτηκαν λόγω καταγμάτων σχετιζόμενων με τις πτώσεις και 250 ηλικιωμένοι, που, ενώ είχαν πέσει,

δεν είχαν κάποιο κάταγμα:

- στον πρώτο χρόνο το 25,2% των ασθενών με κάταγμα απεβίωσε, συγκριτικά με το 4% που απεβίωσε χωρίς κάταγμα,
- στους ασθενείς με κάταγμα τα 2/3 απεβίωσαν στους 3 πρώτους μήνες, ενώ οι χωρίς κάταγμα «έφυγαν» πολύ αργότερα μέσα στον χρόνο,
- 1 στις 5 πτώσεις προκάλεσε κάποιο κάταγμα ή και χτύπημα στο κεφάλι,
- πάνω από 800.000 ασθενείς τον χρόνο νοσηλεύονται λόγω πτώσης, συχνότερα λόγω χτυπήματος στο κεφάλι ή καταγματος του ισχίου,
- καρδιακές παθήσεις, πνευμονία, σφαιμία και πνευμονική εμβολή, διαβήτης και εγκεφαλικό επεισόδιο ήταν σημαντικές αιτίες θνησιμότητας,
- περισσότερο από το 95% των καταγμάτων ισχίου προκαλείται από πτώσεις στα πεζοδρόμια.

Όπως εξηγεί ο Γιώργος Η. Γουδέβενος, φυσικοθεραπευτής, Dr manual medicine, επιστημονικός συνεργάτης Πανεπιστημίου Κρήτης, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας συνήθως δεν έχουν μεγάλες μετακινήσεις. Αυτό οφείλεται - εκτός των μειωμένων κοινωνικών-επαγγελματικών υποχρεώσεων - και στο ότι, λόγω ηλικίας, οι ιστοί βραχύνονται και ταυτόχρονα συρρικνώνονται. Έτσι παρουσιάζεται δυσκαμψία στις αρθρώσεις, με αποτέλεσμα να έχουν δυσκολία κίνησης.

«Πολλοί ηλικιωμένοι που πέφτουν, ακόμη και αν δεν τραυματιστούν, φοβούνται μήπως ξαναπέσουν. Αυτός ο φόβος μπορεί να αναγκάσει κάποιον να μειώσει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, όταν ένα άτομο είναι λιγότερο δραστήριο, να γίνεται πιο αδύναμο, κάτι που αυξάνει τις πιθανότητες των πτώσεων. Συνήθως μία πτώση σε ηλικιωμένα άτομα συνοδεύεται και από κάποιο κάταγμα οστού (λεκάνης, μηριαίου, βραχίονα, καρπού, σπονδύλου). Αυτά συμβαίνουν λόγω των μεταβολών στην οστική πυκνότητα των οστών, στη φάση της οστεοπενίας και της οστεοπόρωσης», επισημαίνει ο κ. Γουδέβενος.

Καταστάσεις που αυξάνουν τις πιθανότητες πτώσεων:

- Αδυναμία των κάτω άκρων με ή χωρίς πόνο στη βάδιση και ταυτόχρονα δυσκολία ισορροπίας
- Έλλειψη βιταμίνης D
- Χρήση φαρμάκων, όπως ηρεμιστικά, αντικαταθλιπτικά, ακόμη και από ορισμένα μη συνταγογραφούμενα
- Προβλήματα όρασης και ακοής
- Κίνδυνοι πτώσης στο σπίτι λόγω σπασμένων ή ανομοιόμορφων σκαλιών ή ανισόπεδων δαπέδων, ακατάλληλων υποδημάτων, χαλιών ή μοκετών, καθώς και κακής διαρρύθμισης του χώρου
- Προβλήματα στη σπονδυλική στήλη (γεροντική κύφωση, σκολίωση και άλλα).

Οι περισσότερες πτώσεις συμβαίνουν από συνδυασμό παραγόντων. Όσο περισσότερους παράγοντες εμφανίζει ένα άτομο, τόσο πιο πιθανό είναι να πέσει.

«Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν τα λεγόμενα αιμοποιητικά (μακρά) οστά (βραχιόνιο, μηριαίο, κνήμη κ.τ.λ.). Αυτό σημαίνει, ότι στον μυελό των οστών αυτών υπάρχουν αρχέγονα αιμοποιητικά κύτταρα, τα οποία συμβάλλουν στην παραγωγή κυττάρων του αίματος. Ένα κάταγμα σε ένα τέτοιο οστό αλλάζει την ομοιόσταση, μειώνοντας την επούλωση. Μέσα από αυτό ο οργανισμός δεν μπορεί να ανταπεξέλθει άμεσα σε όλες τις απαιτήσεις του περιβάλλοντος, με αποτέλεσμα να διαταραχθεί το ανοσοποιητικό σύστημα και να επέρχεται γρηγορότερα γήρανση των ιστών και φυσικά του ίδιου του ατόμου. Ταυτόχρονα με τις μυοσκελετικές προσαρμογές επηρεάζεται αρκετά και το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, καθώς μειώνεται η οξυγόνωση των μυών και του εγκεφάλου», εξηγεί ο Dr Γουδέβενος.

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας

Υπάρχουν πολλά τεκμηριωμένα δεδομένα φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, που, με την εφαρμογή τους, μειώνουν τις πιθανότητες των πτώσεων.

«Οι φυσικοθεραπευτές επιστρατεύουν στρατηγικές και μεθόδους για να παροτρύνουν τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν ενεργά σε προγράμματα αποκατάστασης, σεβόμενοι πάντα τις πεποιθήσεις, τις νοοτροπίες και τις ιδιαιτερότητες αυτών. Στη συνέχεια θα πρέπει να παροτρυνθούν οι ασθενείς για την υιοθέτηση ενός πιο ενεργού τρόπου ζωής. Για την αποφυγή της πτώσης, τα άτομα με προβλήματα όρασης πρέπει να έχουν ένα επαρκές οπτικό πεδίο, για να μπορούν να ξεχωρίζουν τις περιβαλλοντικές αλλαγές (π.χ. ανομοιόμορφες ή ολισθηρές επιφάνειες).

Επίσης σημαντικός παράγοντας, που μειώνεται με την έλλειψη κίνησης, είναι η ιδιοδεκτικότητα (συνειδητοποίηση του πού βρίσκονται τα μέρη του σώματος στον χώρο). Μεγάλο ρόλο παίζουν και τα μειωμένα - λόγω ηλικίας - αντανακλαστικά (μυϊκή συναρμογή) ως προς τον χρόνο αντίδρασης για την αντιμετώπιση απρόβλεπτων διαταραχών, ενώ η μυϊκή δύναμη είναι σημαντική για την συγκράτηση του βάρους ενάντια στην βαρύτητα», υπογραμμίζει ο ειδικός.

Επιπλέον ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να ελέγξει και να διορθώσει τη στάση του σώματός σας, σε συνδυασμό και με την βελτίωση της ισορροπίας, επιτυγχάνοντας τον συντονισμό αυτών των λειτουργιών.

Η χρήση βακτηρίας (μπαστουινίου) μπορεί να προλάβει πολλές πτώσεις και τραυματισμούς.

Η φυσικοθεραπεία εφαρμόζεται ολιστωδώς μέσα από εξειδικευμένες τεχνικές και μεθόδους, επιτυγχάνει τον

Η φυσικοθεραπεία, εξειδικευμένη υπηρεσία, μεσα από εξειδικευμένες τεχνικές και μεθόδους, επιδιώκει την πρόληψη, την αποκατάσταση και την επαναφορά των τραυματολογικών ασθενών, στην αντιμετώπιση των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής στην εργασία, στην κοινωνία και στην προσωπική τους ζωή.

health.in.gr