

Prevenција pada kod starih osoba

Promatramo li djecu prilikom igranja, vidimo kako koriste raznovrsne teške položaje i s lakoćom izvode kompleksne pokrete. Često nam zastaje dah od njihovih vratolomija i čestih padova koji rijetko završe sa lomovima. Ako se oni i dogode, brzo se oporave kao da se ništa nije dogodilo. Razlog rijetkog povrijeđivanja i brzog oporavka leži u mobilnosti i elastičnosti njihovih tjelesnih struktura koje su prilagodljive gotovo na sve kolizije s okolinom.

Mnoštvo sportova i sportaša (npr. judo, skijanje, rukomet) koristi ovo iskustvo i uključuje u svoje programe tereninga i različite načine padanja. Pri tome se uvježbavaju varijabilne forme i obrasci pokreta za takve iznenadne stresne situacije. Kroz ovakav način treniranja postiže se elastična prilagodba tjelesnih struktura i automatsko korištenje "pohranjenih" automatizama iz djetinjstva. Ponovni doživljaj i iskustvo o ovakvim iznenadnim situacijama oslobađa straha od nemogućnosti održavanja ravnoteže kod svladavanja kompleksnijih i zahtjevnijih dinamičnih pokreta. Pri tom se stvara realnija slika o načinu korištenja vlastitog tijela i mogućnostima pokretanja.

Osobe koje u starijoj životnoj dobi zadrže ovaj sportski duh i aktivan život, lakše će podnijeti sve tjelesne i funkcionalne promjene koje se događaju u pokretačkom sustavu za kontrolu i održanje dobre ravnoteže.

Ravnotežom, u smislu balansa tijela, upravlja više sustava. Kroz proces starenja oni gube svoju ulogu stoga ih je potrebno kontinuirano održavati i unaprijeđivati različitim aktivnostima i vježbanjem. U održavanju nam pomaže i plastičnost središnjeg živčanog sustava koja se također postiže samo korištenjem, odnosno različitim oblicima treninga i učenja.

Za dobru ravnotežu je potreban mobilan lokomotorni sustav i dobar kontakt tijela sa podlogom. Kod stajanja i hodanja važna su stopala. Razne varijante hoda, npr. uz i niz brdo, te neravne i nestabilne podloge, zahtijevaju prilagodbu stopala koja šalju informacije o položaju tijela u odnosu na gravitaciju. Stoga je važna mobilnost i stabilnost stopala, u dobro prilagođenoj obući sa širim potplatom. Kućne papuče, obuća većeg broja, neće postići stabilnost nego povećati rizik od pada.

Vizualni sustav uvelike utječe na brzinu percepcije i orijentacije tijela u prostoru.

Osobe koje imaju vidnih problema i koje nose naočale imaju smanjenu mogućnost brzog vizualnog percipiranja situacije. Njihovo vidno polje je ograničeno stoga im je potrebna dobra mobilnost vrata i mišića u ostalim dijelovima tijela koji su važni u kompenziranju ovog nedostatka održanju balansa.

Vestibularni sustav je odgovoran za pomoć u orijentaciji i prilagodbu balansa u odnosu na pokrete glave. Osobe koje nose slušni aparat ili slabije čuju imaju više poteškoća sa održavanjem tijela u ravnoteži.

Za ravnotežu su potrebni svi sustavi. Kod narušavanja jednog od gore navedenih sustava motorna i mišićna kontrola će biti zasmetana. Ako su pogođena dva sustava tad se narušava balans tijela, gubi ravnoteža što izazva strahove i nesigurnost u svakodnevnom životu pa je i rizik od padova veći. Zato je u starijoj životnoj dobi nužno informiranje o potrebi

unapređivanja kvalitete života kroz specifičan i aktivan pokret, odnosno vježbanje i trening koji provode osposobljeni stručnjaci.

U slučaju da dođe do povreda uzokovanih padom, rehabilitacija će biti uspješnija kod osoba koje su do tada bile aktivnije i stekle bolju tjelesnu kondiciju. Također, osobe koje su predhodno upražnjavale različite programe tjelesnih aktivnosti (grupno vježbanje, medicinska gimnastika, planinarenje i sl.), bit će psihološki spremnije postići određeni cilj tijekom rehabilitacije.

Dakle, možemo zaključiti slijedeće: **Redovita umjerena aktivnost uvelike će pridonijeti postizanju i održanju Vaše ravnoteže, fleksibilnosti, pravilnog hoda te snage mišića i kostiju. Vježbanje reducira Vaš rizik od pada i nikad nije kasno da se započne.**

ReAktiva tim