Pusiausvyros įvertinimo metodikos

Testas „Medis“
Tai stovėsena ant vienos kojos.
Pradinė padėtis – stovėti ant vienos kojos, kitą koją sulenkti per kelią ir padą atremti į atraminės kojos vidinę dalį blauzdos ar šlaunies lygyje. Rankas pakelti į viršų, delnus suglausti, alkūnės turi būti kuo arčiau ausų. *Stovėsenos atsimerkus* įvertinimas: puiku – stovėta 60 sek., gerai – 30 sek., blogai – mažiau nei 17 sek. *Stovėsenos užsimerkus* įvertinimas: puiku – 30 sek., gerai – 10 sek., blogai – mažiau nei 10 sek.

Testas „Stotis ir eiti“
Testas naudojamas nustatyti vyresnių žmonių funkcinį mobilumą ir griuvimų riziką.
Atliekama užduotis: atsistoti nuo kėdės, eiti tris metrus, apsisukti, grįžti atgal ir atsisėsti ant kėdės (Nordin et al., 2006). Vertinama užduoties atlikimo trukmė (neturėtų trukti ilgiau nei 30 sek.; kitu atveju galima teigti, kad tiriamajam kasdienėje veikloje reikalinga kito asmens pagalba). Dinaminė pusiausvyra įvertinama pagal šią skalę:

- užduotis atlikta per < 10 sek. – pusiausvyra normali;
- < 20 sek. – mobilumas pakankamas, tiriamasis gali eiti vienas, be pagalbos;
- < 30 sek. – negali eiti vienas, reikalinga pagalba.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas projektą *„Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“*, organizuoja paskaitų ir mankštų ciklus, skirtus griuvimų prevencijai ir kviečia dalyvauti 55 m. ir vyresnius asmenis šiose veiklose.

Daugiau informacijos mob. tel. 8 640 93 340 arba el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

MUS RASITE
Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p.visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS
I-IV 8:00–17:00 val.
V 8:00–15:45 val.
Pietūs 12:00–12:45 val.

Informacija parengta remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiaga.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kuriame Lietuvos ateitį
2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa

GRIUVIMAI – AKTUALI VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ PROBLEMA

Griuvimai yra labai dažna pagyvenusių žmonių negalios ir mirties priežastis. Pagyvenusių žmonių griuvimu vadinamas griuvimas iš savo aukščio dėl nesmurtinių priežasčių.

Griuvimų pasekmės ženkliai sutrikdo pagyvenusių žmonių sveikatą, didina jų socialinę izoliaciją ir pablogina gyvenimo kokybę.

Griuvimus lemia:

- **Vidinės priežastys** (pavyzdžiui, senatviniai eisenos ir pusiausvyros pakitimai, pablogėjęs regėjimas, arterinio kraujo spaudimo sumažėjimas atsistojus, tokie vartojami vaistai kaip raminamieji, migdomieji ir kt., įvairios ligos (katarakta, demencija, Parkinsono liga, osteoporozė ir kt.).
- **Išorinės priežastys** (pavyzdžiui, stipriai blizgantys paviršiai, slidžios grindys, nepritvirtinti, suplyšę, stori kilimai, blogas apšvietimas, laiptai be turėklų, vaikščiojimas vien su kojinėmis ir kt.).

Bent vieną kartą per metus griūva kas trečias vyresnis kaip 65 metų amžiaus žmogus ir tai dažnėja didėjant amžiui.

Kaip išvengti traumų?

- Vartokite daugiau liesų pieno produktų, nes juose daugiau kalcio. Kalcis stiprina kaulus.
- Pasitikrinkite vitamino D kiekį kraujyje. Vitaminas D dalyvauja kaulų ir mineralų apykaitoje. Vitaminas D kaulų lūžių riziką veikia dvejopai: sumažina griuvimų riziką ir didina kaulų mineralų tankį.
- Naudokitės pagalbinėmis priemonėmis, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą (vaikštynės, lazdelės).
- Pasistenkite, kad namų aplinka nekeltų pavojaus.
- Lipdami laiptais ar eidami lauke, ypač tamsiu paros metu, neskubėkite.
- Avėkite tinkamus, patogius batus. Žiemą avėkite specialius neslystančius antbačius, kurie sumažina griuvimų tikimybę esant slidžiai dangai lauke.
- Neskubėkite keldamiesi iš lovos.
- Prieš keldamiesi iš lovos, minutėlę pasėdėkite ant krašto, giliai įkvėpkite.
- Vonioje naudokite guminį ar neslidžia apačia kilimėlį.
- Prie tualeto ir vonios įrenkite ranktūrius.
- Duše ir vonioje naudokite kėdutę.
- Didinti fizinį aktyvumą, t. y. mankštintis, nes fiziniai pratimai didina ištvermę, jėgą, lankstumą, pusiausvyrą ir judrumą.
- Pasistenkite, kad mobilusis telefonas visuomet būtų šalia jūsų.

Ką daryti, jeigu nukritote?

1. Jeigu krisdami užsigavote, malšinti skausmą galite uždėję šaltą kompresą.
2. Jeigu išniro ranka ar koja, negalima patiems atstatinėti išnirimo!
3. Lūžus kaulams, reikėtų nejudėti ir laukti greitosios medicinos pagalbos. Jeigu lūžis atviras, reikia stabdyti kraujavimą (ant žaizdos dėti sterilų tvarstį).
4. Visais trauminiais atvejais galite išgerti analgetikų, kurie malšina skausmą.
5. Geriausia, įvykus traumai, nesigydyti patiems, o pasirodyti medikams (kviesti greitąją medicinos pagalbą arba nuvykti į polikliniką).

Pusiausvyros, taip pat raumenų jėgos, lankstumo ypatybių lavinimo rekomendacijos

Pusiausvyros problemos gali kankinti ne tik senyvo amžiaus žmones, bet ir kiekvieną, kuris nestiprina giliųjų raumenų ir leidžia palaipsniui jiems silpnėti.

Pratimai ant stabilaus pagrindo
Pusiausvyrą galima lavinti pratimais, kurių pradinės padėtys įvairios: sėdint, stovint, klūpint. Galima naudoti įvairias papildomas priemones, pavyzdžiui, svarelius, kamuolius, gimnastikos lanką. Pratimus galima atlikti užmerktomis akimis.

Pratimai ant nestabilaus pagrindo
Pratimai atliekami ant pusiausvyrą lavinančių platformų, lentų, diskų. Būtina sukurti saugią aplinką, jei žmogus prarastų pusiausvyrą ir kristų. Netoliese neturėtų būti jokių daiktų.

Pratimai su terapiniu kamuoliu sėdint
Atsirėmus į kamuolį rankomis, atsirėmus nugara, remiantis kojomis ir kt. Vienas iš pratimų – sėdint ant kamuolio: dešinę koją sulenkti ir atremti pėdą į grindis, kairę koją ištiesti ir pakelti į viršų. Rankos laikomos ant juosmens arba sukryžiuotos ant krūtinės. Tikslas – lavinti pusiausvyrą, stiprinti kojų raumenis, atpalaiduoti nugarą.
Aplinka, kurioje vyksta pratybos, turi būti saugi. Įsitikinkite, kad nesusižeisite. Apranga bei avalynė turi būti tinkama.