



## پیشگیری از زمین خوردن و شکستگی ران در سالمندان

گروه فیزیوتراپی  
دانشکده علوم توانبخشی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره می توانید به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره (س)
- ۳- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان  
دانشکده علوم توانبخشی  
گروه آموزشی فیزیوتراپی  
آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی  
[www.rehab.mui.ac.ir](http://www.rehab.mui.ac.ir)  
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی  
دانشکده علوم توانبخشی است

از تلفن بی سیم در منزل استفاده کنید تا برای پاسخ دادن به تماس تلفنی عجله نکنید.

- برای تعویض پرده و لامپ از بقیه کمک بخواهید.
- وسایل پر کاربرد را در نزدیکی خود قرار دهید تا نیاز به طی مسافت زیاد نداشته باشید.
- در زمستان جلوی در ورودی خانه از شن و نمک استفاده کنید.
- در صورت ریخته شدن هرگونه مایع یا آب بر روی زمین بلافاصله آن را تمیز کنید تا خطر سرخوردن کاهش پیدا کند.
- به هنگام استفاده از چهارپایه از استحکام آن مطمئن شوید.
- از تلفن بی سیم در منزل استفاده کنید تا برای پاسخ دادن به تماس تلفنی عجله نکنید. چرا که برخی از زمین خوردن ها به واسطه اینگونه عجله ها رخ میدهد.
- سعی کنید در زمستان محیط منزل را گرم نگه دارید تا عضلات به صورت مطلوب کار کنند و شانس آسیب کمتر شود.
- هنگام جابه جایی از حالت خوابیده به نشسته به آرامی حرکت کنید تا دچار کاهش فشار خون و سرگیجه نشوید.
- در راه پله و کف زمین هیچگونه چین خوردگی در فرش یا موکت وجود نداشته باشد.

این پمفلت با ارائه توصیه های ساده روشهای جلوگیری از زمین خوردن را بیان میکند.

مصرف داروهای زیاد احتمال سرگیجه را افزایش میدهد.

پوشیدن کفش بدون پشتی ، کفش گشاد ، پوشیدن لباس بلند و راه رفتن روی سطوح لغزنده و خیس شانس زمین خوردن را افزایش میدهد.

سالمندان حق برخورداری از بالاترین سطح کیفیت زندگی را دارند. بسیاری از سالمندان با از دست دادن تعادل دچار زمین خوردن میشوند و صدمات شدیدی بر کیفیت زندگی آنان وارد خواهد شد. رعایت نکات زیر میتواند به افراد سالمند در این زمینه کمک کند:

- ۱- مراقب خودتان باشید. باید بدن خود را فعال نگه دارید. تمرینات ورزشی منظم روشی مناسب برای بهتر شدن تعادل بدنی شما می باشد. برخی از این تمرینات عبارتند از: پیاده روی، باغبانی سبک و... در انجام تمرینات به این نکات دقت کنید:
  - قبل از انجام تمرین با فیزیوتراپیست مشورت کنید.
  - تمرینات را به آرامی انجام دهید.
  - به تدریج میزان تمرین را افزایش دهید.
  - هرگز بیش از حد توان خود تمرین نکنید.
- ۲- بدن خود را سالم نگه دارید: مقادیر کافی از کلسیم و ویتامین دی را مصرف نمایید. کلسیم در لبنیات و ویتامین دی در گوشت قرمز و ماهی وجود دارد. حبوبات تا حدودی دارای ویتامین دی هستند. علاوه بر مواد غذایی تابش نور خورشید به پوست میتواند ویتامین دی تولید کند .

- ۳- دقت داشته باشید چه نوع کفشی میپوشید. تا حد ممکن کفش بدون پاشنه و یا پاشنه کوتاه استفاده کنید. کفشهای بند دار برای سالمندان مناسب نیستند. یکی از راه های پیشگیری پوشیدن شورت محافظ ناحیه ران می باشد. این محافظ با دارا بودن یک بالشتک نرم خطر شکستگی ران در هنگام زمین خوردن را کاهش می دهد.
- ۴- در صورت ضعف بینایی از عینک مناسب استفاده کنید. بینایی کامل سبب میشود احتمال زمین خوردن فرد سالمند کمتر شود. چنانچه برای فواصل نزدیک مانند مطالعه و فواصل دور نیاز به عینک دارید بهتر است از دو عینک مجزا استفاده کنید. عینک های دو منظوره ایمنی چندانی ندارند.
- ۵- اگر بیشتر از ۴ نوع دارو مصرف میکنید بهتر است با پزشک خود در مورد عوارض داروها مشورت کنید.
- ۶- در صورتی که دچار آرتروز ستون فقرات گردنی هستید موقع حرکت سر به سمت عقب یا چرخش سر حرکت را به آرامی انجام دهید تا دچار سرگیجه نشوید.
- ۷- استفاده از واکسن آنفولانزا ممکن است کمک کننده باشد. آنفولانزا سبب ضعف در عضلات کاهش تعادل و افزایش شانس زمین خوردن می شود .

۸- مرتب پاهای خود را از نظر وجود کبودی یا زخم در پاها بررسی کنید. موقع پوشیدن کفش و جوراب پاهای شما باید احساس راحتی داشته باشد.

- ۹- اطرافیان و دوستان خود را در جریان بیماری های خود قرار دهید.
- ۱۰- اقدامات ایمن سازی ذیل را برای محیط خانه انجام دهید:
  - استفاده از لامپ در مکان های تاریک مانند راهرو و راه پله
  - استفاده از لامپ کم مصرف با طول عمر بالا تا نخواهید آنها را مرتب تعویض کنید.
  - ایمن سازی لبه بیرونی پله ها با رنگ های سفید ضد لغزندگی
  - استفاده از زیر اندازهای ضد لغزش در مکان هایی که فرش بر روی سطوح لغزنده قرار دارد مانند آشپزخانه و بیرون حمام.