



Wpływ badanych parametrów fizycznych na skłonność do upadku u pracowników starszych

Wystrzegaj się upadków!

Wśród osób po 65. r.ż. co piąty zgon to następstwo urazów powstałych w wyniku upadku.

Przynajmniej raz w roku upada

- ▶ ok. 30% osób po 65. r.ż. mieszkających we własnych domach
- ▶ prawie 50% pensjonariuszy instytucji opiekuńczych po 80. r.ż.

Najczęstsze przyczyny upadków

- ▶ osłabienie siły mięśniowej
- ▶ zaburzenia równowagi
- ▶ choroby współistniejące (np. choroba zwyrodnieniowa stawów)
- ▶ pogorszenie się widzenia
- ▶ upośledzenie funkcji poznawczych
- ▶ stosowanie leków psychotropowych
- ▶ noszenie niewłaściwego obuwia

Czy wiesz, że Twoja kondycja fizyczna wpływa nie tylko na samopoczucie, ale także na możliwość potknięcia się i upadku?

Skutki upadku

- ▶ potłuczenie
- ▶ naderwanie ścięgna
- ▶ skręcenie stawu
- ▶ złamanie

Ogranicz ryzyko upadku!

Na skłonności do potknięcia się i upadku wpływają m.in.

- ▶ ogólny stan zdrowia
- ▶ sprawność narządu wzroku i słuchu
- ▶ zmysł równowagi
- ▶ koordynacja ruchowa
- ▶ parametry fizyczne związane z wiekiem: moc i siła, a w szczególności mięśnie podudzia

Proste ćwiczenia fizyczne poprawią Twoją koordynację, siłę mięśniową i zdolność utrzymania równowagi!



Kiedy dojdiesz do wprawy,
zaczynij wykonywać te ćwiczenia
z zamkniętymi oczami.



Ćwicz co najmniej trzy razy w tygodniu przez 60 min!

Opracowano na podstawie wyników IV etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” sfinansowanego w latach 2017-2019 w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego/Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Projekt I.N.12: Określenie wpływu możliwości fizycznych u starszych pracowników na utrzymanie równowagi ciała

CIOP  PIB

Szczegółowe informacje: dr Tomasz Tokarski – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Ergonomii, Pracownia Biomechaniki