

预 防 跌 倒

【老年跌倒危害】

老人跌倒容易造成脑部损伤、挫伤、脱臼等，最常见的是发生骨折。

20%髌骨骨折老年人会在一年内因各种并发症致死，50%会致残。



【老年跌倒危险因素】

1. 病理因素：脑中风、痴呆、帕金森病等；
2. 视听障碍；骨关节病；虚弱、肌肉萎缩无力等；
3. 服用药物药：抗过敏、抗抑郁、降压药、感冒药等；
4. 环境因素：家居、公共场所、交通工具等缺乏无障碍及防滑设计。

注意容易发生摔倒的场所

湿

湿漉漉的地方
容易滑倒



梯

楼梯或有台阶地方
容易跌倒



乱

堆放杂物的地方
容易绊倒



注意服用药物的副作用

- 安眠药 ——> 头晕
- 止痛药 ——> 意识不清
- 镇静药 ——> 头晕、视力模糊
- 降压药 ——> 过量造成低血压
- 降糖药 ——> 过量造成低血糖
- 感冒药 ——> 疲倦、嗜睡



【预防跌倒】

1. 高龄老人、患病老人及家属要时刻有防摔倒的意识
2. 在家里安装警报和呼叫铃；
3. 采取渐进式活动和改变姿势；
4. 所需物品放在伸手可及的范围；
5. 衣服宽松、鞋底防滑；
6. 卧室或客厅地毯稳固、卫生间装扶手；
7. 沙发、床要有一定硬度，高度适中；
8. 楼梯台阶有防滑条、扶手稳固干净；
9. 使用防滑拐杖，外出有人陪护。



【练习平衡力方法】

1. 两眼微闭站立，两手自然放在身体两侧，任意抬起一只脚，试着站立几分钟。
2. 闭眼站立，两脚分开与肩同宽。双臂向两侧平举，身体先向左侧摆动，再向右侧摆动。（可逐渐将两脚向一起靠拢，增加锻炼难度）
3. 闭眼站立，一脚脚尖抵住另一脚脚跟，呈一直线，两臂侧平举，维持 10 秒以上。
4. 向左转 3 圈，停下后闭眼站立 30 秒；再向右转 3 圈，停下后闭目站立 30 秒。

注意事项：

建议老年人先睁眼进行练习，然后逐步过渡到闭眼练习。闭眼练习平衡难度较大，老年人开始锻炼时，最好旁边有人进行保护，或者靠近扶持物进行练习。