

낙상유형과 예방

- ▶ 낙상을 유발하는 요인
- ▶ 낙상으로 인한 유형
- ▶ 낙상예방
- ▶ 꾸준한 운동과 적절한 영양섭취

낙상을 유발하는 요인

- ▶ •고령자일수록
- ▶ •낙상력
- ▶ •ADL제한
- ▶ •보행 및 이동장애, 기립장애시
- ▶ •말초감각의 장애
- ▶ •근력약화, 반응시간의 감소
- ▶ •인지장애
- ▶ •여자가 남자보다 높음 등...

- 
- 
- ▶ **내재적 요인**
 - ▶ **노화와 관련된 생리적변화 : 약한 근력,시력,**
 - ▶ **개인의 건강상태 : 골다공증,뇌졸중, 파킨슨질환등**
-
- ▶ **외재적 요인**
 - ▶ **노인 주변의 환경적 요인 : 미끄러운 바닥, 어두운 조명, 주변 물건등**
- 



- ▶ 나이가 들어가면서 더욱 좋지 못한 자세
- ▶ 균형능력의 감소 자세조절 능력습득 기회 상실
- ▶ 신체중력중심의 앞으로 이동 수의적인 움직임을 감소시켜 움직임에 의한 실패의 경험을 줄임
- ▶ 노인 특유의 불안정한 자세 (움츠린 동작)
- ▶ 낙상에 대한 두려움





- ▶ 그러므로 나이가 많아지기 때문이 아닌
- ▶ 나이가 많아짐으로 "움직이지 않음"이 근력 및 균형력이 감소되는 것으로 밝혀지고 있음.
- ▶ 결국 나이가 들더라도 운동을 해야 한다는 마음이 있다면 근력의 감소, 균형력의 감소 등을 막을 수 있다.



낙상으로 인한 유형

- ▶ **손목굴절은 사람이 넘어질 때 반사적으로 손으로 바닥을 잡게 되는데 이때 체중이 손목에 전달되면서 손목뼈에 굴절이 생긴다. 특히, 소아와 노인에게서 많이 발생한다.**



Click for a more detailed view

- ▶ **고관절 골절(엉덩이 골절)**은 엉덩이와 허벅지를 연결하는 고관절에 발생하는 골절 형태이다. 나이가 들어 골다공증이 심한 노인의 경우에는 작은 충격에도 뼈가 쉽게 부러진다. 고관절 골절부상의 약 90% 이상이 60대 이상에서 집중된다는 실태보고가 있다.
- ▶ 더욱이 고관절 골절로 인한 부상시 70세이상은 2개월 이내 사망할 확률이 50%를 넘을 정도이다. 이러한 고관절 골절은 야외 뿐 아니라 욕실 등에서도 자주 발생한다. 엉덩방아를 찧으면 대체로 대퇴골 윗부분이 부러지며 금이 간다.
- ▶ 골절되면 심한 통증 때문에 움직일 수 없게 된다.

- ▶ **허리 압박골절은 무거운 물건을 허리를 과도하게 굽혀서 들거나 뒤로 넘어져 엉덩방아를 찧으면서 척추에 과다한 힘을 받게 하여 발생하게 되면, 흔히 흉추 12번과 요추1번에서 가장 많이 발생한다, 이 때 허리와 등에 심한 통증과 함께 가슴이나 배쪽으로 통증이 전달되기도 한다.**
- ▶ **우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 '고부랑 할머니'는 자연적 노화현상이 아닌 낙상으로 인해 넘어지면서 척추 뼈 앞쪽이 눌러 찢어지는 척추 압박골절을 방치했기 때문에 생기는 증상이다.**
- ▶ **여성의 경우 골다공증으로 인한 척추 압박골절이 흔하다. 골다공증성 척추 압박골절의 경우 압박골절이 초기에는 통증만 있을 뿐 X선 검사에도 잘 나타나지 않는다.**

낙상예방법 (환경점검)

- ▶ 욕실 - 손잡이 설치 / 미끄럼 방지 매트 사용
- ▶ 거실, 복도 - 문턱은 없애거나 경사로 설치
- ▶ 전기코드는 발에 걸리지 않도록 조치
- ▶ 주위 물건은 최소화 / 정리
- ▶ 바닥에 물기 제거 / 미끄럼 방지매트 사용
- ▶ 조명- 야간등설치 / 스위치는 손 가까이 설치,
- ▶ 직사광선 차단을 위해 스크린 / 블라인드
- ▶ 침대 - 침대 사이드바 사용 / 바퀴 잠금장치
- ▶ 침대 높이 조절
- ▶ 화장실 - 손잡이 설치 / 바닥에 물기 제거 ,이동식 좌변기 미끄럽지 않게 고정

낙상예방법

- ▶ 안경착용 (시력저하 어르신) , 발을 헛디더 넘어지는 일이 없도록 한다.
- ▶ 엉덩이 보호대 착용 굴밀도가 낮은 어르신
- ▶ 미끄럼 방지 양말 / 덧신 착용
- ▶ 기립성 저혈압을 막기 위해 누워있거나 앉은 상태에서 일어날 때 갑자기 일어나지 않도록 주의
- ▶ 보행기나 워커이용하기

○○○ 꾸준한 운동과 적절한 영양섭취 ○○○

- ▶ 대퇴사두근 강화
- ▶ 대퇴사두근 강화
- ▶ 허리및 엉덩이 근육강화
- ▶ 외발 서기(균형운동)
- ▶ 발목근육강화
- ▶ 무릎 올리기

