

낙상예방 교육

■ “낙상”이란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 것을 말합니다.

낙상으로 인한 타박상, 염좌, 찰과상 등의 부상

빠가 약한 노인의 경우 쉽게 골절

뇌출혈 또는 각종 합병증으로 인해 사망까지 이룸

■ 낙상의 원인

분류	내용
신체적 요인	4. ① 치매, 말초신경장애, 현훈, 어지러움, 뇌종양, 파킨슨병, 시력 저하 등 5. ② 부정맥, 심근경색, 체위성 저혈압 등 심혈관계 질병이 있는 경우 6. ③ 골다공증, 퇴행성관절염 등 근골격계에 문제가 있는 경우 7. ④ 음주 또는 약물복용
심리적 요인	8. ① 치매, 우울증, 불안이나 공포장애 9. ② 급하게 서둘러 움직이거나, 조급한 마음을 가지는 경우
환경적 요인	10. ① 미끄러운 바닥, 평평하지 못하거나 장애물이 있는 곳 11. ② 잘 안 보이는 곳이나 손잡이가 없는 계단, 화장실, 욕조 등

■ 낙상사고 예방법

분류	내용
개인적인 노력	① 규칙적인 운동과 충분한 영양을 섭취한다. ② 금주(禁酒) ③ 굽이 낮고 미끄러지지 않는 편한 신발을 신는다. ④ 평소 주변을 잘 살핀다.(특히 문을 열고 드나들거나 바닥이 고르지 못한 장소를 걸을 때) ⑤ 보행에 어려움이 있을 경우 지팡이 또는 보행보조기를 사용하도록 한다. ⑥ 앉거나 일어설 때 천천히 움직이며 지팡이나 의자, 안전봉 등에 의지하도록 한다.
환경 정비	① 실내조명은 밝게 하고, 화장실로 가는 길목에는 야간 등을 켜둔다. ② 가정 내 문턱은 없애고, 어르신이 다니는 길목에는 안전봉을 설치한다. ③ 거실, 복도, 계단의 불필요한 물건은 치우고, 카펫이나 깔개는 고정시킨다. ④ 욕실 및 화장실 바닥의 물기는 수시로 제거, 미끄럼방지 매트 등을 설치한다.

■ 낙상사고 발생 시 대처방법

- ① 사고 발생 시 당황하지 말고 되도록 움직이지 않고 가장 편안한 상태로 있게 한다.
- ② 통증이 심한 경우 억지로 구부리거나 펴려고 하지 않는다.
- ③ 주변인에게 알려 신속하게 119 응급 센터에 구호를 요청하도록 한다.
- ④ 추가 위험상황이 발생할 우려가 없으면, 의료진이 올 때 까지 낙상한 장소에서 이동하지 않는다.
- ④ 가장 가까운 가족 및 보호자에게 사고 사실을 반드시 알린다.
- ⑤ 외상이 없다고 하더라도 병원에서 근골격계의 이상 여부를 꼭 확인하도록 한다.

서울요양복지센터

관절구축예방 교육

■ 관절구축이란?

관절이 정상적으로 움직일 수 있는 범위(관절가동범위)가 비정상적으로 제한되어 굳어지는 상태로 관절이 뻣뻣해져 잘 펴지거나 구부러지지 않는 현상입니다.

대부분 수급자가 오랜 시간 움직이지 않거나 고정된 자세로 생활한 경우에 발생합니다.

■ 관절구축 예방법

1. 규칙적인 운동(스트레칭)

① 규칙적인 운동은 관절 주변의 인대와 근육을 강화하고 유연성을 유지하는데 도움이 됩니다.

18. ② 관절 운동은 통증이 아닌 저항이 느껴지는 지점까지만 움직여야 합니다. 정상적인 운동 범위를 넘어서 무리하게 움직여서는 안 됩니다.

- 손목운동: 팔을 앞으로 뻗고, 반대 손으로 손가락을 잡아 천천히 뒤로 당깁니다.
- 어깨운동: 양손을 어깨위로 올려 천천히 앞, 뒤로 돌립니다.
- 다리운동: 바닥에 다리를 쭉 펴고 손이 발에 닿도록 상체를 숙입니다.
- 척추운동: 엎드린 자세에서 팔꿈치를 바닥에 대고 상체를 들어 올립니다.
- 무릎운동: 편한 자세로 누운 다음, 한쪽 무릎씩 가슴 앞쪽으로 꺾어안습니다.
- 발목운동: 다리를 펴고 앉아 발목을 앞뒤, 좌우로 움직여 줍니다.



2. 자세관리 및 환경조성

- ① 올바른 체위 유지: 누워 있을 때 팔, 다리, 척추가 자연스러운 정렬을 유지하도록 베개나 쿠션을 사용하여 관절이 비정상적으로 굽어지지 않도록 지지합니다.
- ② 정기적인 자세 변경: 오랫동안 움직이지 못하는 와상(누워 지내는) 환자의 경우, 관절 구축뿐만 아니라 욕창 예방을 위해 정기적으로 자세를 변경해 주어야 합니다.

3. 영양 및 수분공급

충분한 단백질과 칼로리 섭취는 근육과 인대의 건강에 필수적입니다. 적절한 수분 섭취는 조직 손상을 예방하는데 도움을 줍니다.

4. 안마(마사지)

손발이나 어깨 등을 부드럽게 주물러 주는 안마도 혈액 순환을 돕고 근육 긴장을 완화하는데 도움이 됩니다. 안마는 항상 몸 가장자리에서부터 중심으로 향하며, 몸의 끝 쪽에서부터 심장 쪽으로 쓰다듬어 올라가도록 합니다.

■ 관절구축 예방운동 주의사항

19. ① 목욕 직후나 햇팩으로 따뜻한 상태에서 운동하면 관절이 부드럽게 되어 더 효과적입니다.

20. ② 이미 구축이 있는 경우, 가능한 관절가동 범위보다 심하게 하면 뼈가 부러지거나 근육 인대가 손상될 수 있으니 주의합니다.