

OCENA RYZYKA UPADKU I MOŻLIWOŚCI PODNIESIENIA SIĘ PO NIM U KOBIET Z OSTEOPOROZĄ – BADANIA PILOTAŻOWE

VI Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XVII Zjazd
Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków
25-26.09.2015

P22

OCENA RYZYKA UPADKU I MOŻLIWOŚCI PODNIESIENIA SIĘ PO NIM U KOBIET Z OSTEOPOROZĄ – BADANIA
PILOTAŻOWE

Szczygielska-Babiuch A.¹, Żak M.²

¹Małopolskie Centrum Krioterapii, Zakład Rehabilitacji, Kraków

²Akademia Wychowania Fizycznego im.B.Czecha w Krakowie, Wydział Rehabilitacji, Katedra
Rehabilitacji Klinicznej, Zakład Rehabilitacji w Reumatologii i Geriatrii

Słowa kluczowe: osteoporoza, ryzyko upadku, podnoszenie się po
upadku

Wstęp. Osteoporoza jest zaburzeniem kostnym charakteryzującym się upośledzeniem wytrzymałości kości predysponującym do zwiększonego ryzyka złamania. Upadki stanowią poważny czynnik ryzyka złamań, z tego powodu sprawdzenie możliwości ich wystąpienia powinno być rutynowo dokumentowane i uwzględnianie w diagnostyce. Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko upadku oraz zdolność do samodzielnego podniesienia się. Umiejętność podnoszenia się z podłogi jest podstawową umiejętnością świadczącą o autonomii osoby starszej. Ryzyko odniesienia poważnych urazów, jako następstwo upadku jest znacząco większe u osób niebędących w stanie samodzielnie podnieść się z podłogi. Brak tej umiejętności jest czynnikiem prognostycznym wystąpienia

poważnych urazów. Aż 66% osób starszych potrzebuje pomocy przy podnoszeniu się z podłogi.

Cel. Celem pracy było przedstawienie ryzyka upadku oraz ocena możliwości samodzielnego podniesienia się po nim u kobiet z osteoporozą

Materiał i metody. Badaniami została objęta grupa 42 kobiet, pacjentek objętych opieką w Poradni Leczenia Osteoporozy, w wieku 65 ± 3 lata. Ocenę podnoszenia się po upadku przeprowadzono z wykorzystaniem testów SRT oraz samodzielnego podnoszenia się z podłogi GULF. Ocenę ryzyka upadku wykonano za pomocą testów: *Timed Up&Go* oraz *Tinetti POMA*.

Wyniki. Test *Tinetti POMA* wskazuje na niewielkie ryzyko upadku (śr. 24,5 pkt). Średnie wyniki uzyskiwane w teście TUG wskazują, że prędkość chodu kobiet z osteoporozą wynosi 7,39 s. Mimo, iż badane były zdolne do samodzielnego podniesienia się (test samodzielnego podnoszenia się śr. 1,86 pkt), to jakość radzenia sobie z tą czynnością przysparzała im wiele trudności (SRT śr. 7,67 pkt).

Wykres.1. Ocena możliwości podniesienia się po upadku za pomocą testu SRT.

Wnioski. Należy zwracać szczególną uwagę na problemy z radzeniem sobie po upadku. Odpowiednie przygotowanie kobiet do samodzielnego podnoszenia się zmniejszy powikłania związane z upadkiem. Zmniejszenie ryzyka upadku u kobiet z osteoporozą stanowi ważne wyzwanie dla współczesnej fizjoterapii.

P22

THE RISK OF FALLS AND POSSIBILITIES OF RISING FROM THE FLOOR IN WOMEN WITH OSTEOPOROSIS – PILOT SCHEMES

Szczygielska-Babiuch A.¹, Żak M.²

¹Małopolskie Centrum Krioterapii, Zakład Rehabilitacji, Kraków

²Akademia Wychowania Fizycznego im. B. Czecha w Krakowie, Wydział Rehabilitacji, Katedra Rehabilitacji Klinicznej, Zakład Rehabilitacji w Reumatologii i Geriatrii

Key words: *osteoporosis, the risk of falls, Get up from lying on the floor*

Objectives. Osteoporosis is a bone disorder characterized by disabled bone strength with predisposing to a higher risk of bone fracture. The falls are serious factor of risk bone fracture because of this it is very important to check the possibility of falls and also it should be routinely documented and taken into account in the diagnosis. Along with age the risk of fall and the ability to independent rise up are growing. The ability of the rise up the floor is a base with ability attesting to the autonomy of elderly people. The risk of sustaining serious injuries, as the result of the fall are considerably greater at persons not being in the state independently to get up from the floor. The lack of this ability is a

prognostic factor of the appearance of serious injuries. As far as the 66% of elderly people needs help at the get up lying from the floor.

Aim. Present the risk of falls and the assessment of the possibilities of the independent rise up after fall in women with osteoporosis.

Materials and methods. The study consisted of a group of 42 women with osteoporosis at age, of patients provided with the care at the Clinic of the treatment of osteoporosis, of 65±3 years old Evaluation the risk of falls had been conduct by using tests: Timed Up & Go and Tinetti POMA. The evaluation of the rise after the fall was conducted with using SRT tests and of the independent get up lying from the floor GULF.

Results. The average score of the Tinetti POMA test is pointing, to the little risk of the fall (24.5 pt). Average get results in the TUG test show that the speed of the walk of women with osteoporosis is 7.39 p. Even though were examined gifted to the independent rise (GULF 1.86 pt), it is a quality of dealing this activity with caused them a lot of problem (SRT 7.67 pt).

Diagram 1. Evaluation of the possibilities to increase after the fall using the SRT test

Conclusions. It is need to pay more attention to problems with dealing with after the fall. Proper preparing women for the independent rise up after fall will reduce the complications associated with the fall. Reduce the risk of falls in women with osteoporosis is an important challenge for modern physiotherapy.