

L36 WYSTĘPOWANIE UPADKÓW I ICH WPŁYW NA AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ OSÓB PO 65 ROKU ŻYCIA ZAMIESZKAŁYCH NA WSI

III Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XV Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 24-26.09.2009

Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2009, vol 11 (Suppl. 2), s:91-92.

L36

WYSTĘPOWANIE UPADKÓW I ICH WPŁYW NA AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ OSÓB PO 65 ROKU ŻYCIA ZAMIESZKAŁYCH NA WSI

Białoszewski D.¹, Mosiołek A.², Słupik A.¹, Gotlib J.³, Lewczuk E.⁴

¹ Zakład Rehabilitacji Oddziału Fizjoterapii II Wydziału Lekarskiego, Warszawski Uniwersytet Medyczny

² Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii przy Zakładzie Rehabilitacji Oddziału Fizjoterapii II Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

³ Zakład Dydaktyki i Efektów Kształcenia Wydziału Nauki o Zdrowiu, Warszawski Uniwersytet Medyczny

⁴ Zakład Rehabilitacji Instytutu Reumatologii im. Prof. Eleonory Reicher, Warszawa

Słowa kluczowe: upadki, aktywność ruchowa, osoby starsze, populacja wiejska, osteoporoza

Wstęp. Obecnie na świecie żyje ponad 300 milionów osób powyżej 65 roku życia. Szacuje się, że liczba ta wzrośnie do 2050 roku do ponad 1,5 miliarda. Problem upadków dopiero od

niedawna zaczął być postrzegany jako jeden z ważniejszych aspektów, mających znaczny wpływ na sprawność i samodzielność osób powyżej 65 roku życia. U źródeł prewencji upadków leży rozpoznanie skali ich występowania. Dość często pojawiają się publikacje opisujące to zjawisko wśród mieszkańców miast, dane dotyczące środowiska wiejskiego są fragmentaryczne. Celem pracy była ocena częstotliwości występowania upadków i ich konsekwencji wśród mieszkańców wsi.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono wśród 161 mieszkańców wsi (109 kobiet i 46 mężczyzn) powyżej 65 r.ż. Do badania wykorzystano anonimową ankietę zawierającą pytania dotyczące wystąpienia upadku, złamania, lęku przed ponownym upadkiem oraz subiektywnej oceny aktywności ruchowej przed i po upadku. Analiza statystyczna wyników została oparta o statystyki podstawowe oraz testy: U Manna-Whitney'a, kolejności par Wilcoxon'a i McNemara. Za istotną statystycznie przyjęto wartość $p < 0.005$.

Wyniki. W badanej grupie, w ciągu ostatnich trzech lat upadkowi uległo 138 osób, co stanowiło 85,7% badanych (94 kobiety i 40 mężczyzn). Miejscem, w którym najczęściej upadały osoby badane były: ogród/podwórko – 52 osoby (38%), dom – 36 osób (26%), ulica/droga – 34 osoby (25%). Złamanie wystąpiło u 83 osób (60%), które uległy upadkowi. Najczęściej złamanie dotyczyło nadgarstka – 36 osób (26%) oraz kości udowej – 32 osoby (23%). Schorzenia, które mogły mieć wpływ na wystąpienie upadku to: problemy z równowagą – 66 osób (52%), z chodzeniem – 63 osoby (50%), ze wzrokiem – 56 osób (41%), ze słuchem – 53 (38%) osoby. 15 osób (11%) nie zgłosiło żadnego z tych problemów. Środki uspokajające przyjmowało na stałe 30 osób (22%), a okazjonalnie 40 osób (29%).

W wyniku upadku istotnie obniżył się poziom aktywności fizycznej badanych osób ze średniej do małej. Najważniejszymi przyczynami obniżenia aktywności ruchowej zdaniem badanych były: uczucie osłabienia – 62 osoby (45%), strach przed ponownym upadkiem – 50 osób (36%), świadomość choroby – 31 osób (23%), ból – 21 osób (15%).

Wśród badanych 119 z nich (73%) obawiało się upadku, przy czym istotnie częściej lęk zgłaszały osoby, które uległy już upadkowi. Wśród osób, które upadły lęk przed ponownym upadkiem zgłosiło aż 114 osób (83%). Największy lęk wśród wszystkich badanych wywołuje poruszanie się po ulicy/drodze – 58 osób

(42%), oraz chodzenie po schodach – 30 osób (22%). Wśród wszystkich badanych 34 osoby leczą się z powodu osteoporozy – 21%, z czego 29 osób to te, które uległy upadkowi (21% tych, którzy upadli czyli 18% wszystkich badanych).

Wnioski. 1. Występowanie upadków w badanej grupie było istotnym problemem i dotyczyło ok. 85,7% ankietowanych. 2. Groźną konsekwencją upadków były złamania, które wystąpiły średnio u 60% badanych osób. 3. Upadek w sposób istotny statystycznie zmniejszył aktywność ruchową badanych, ze średniej do małej. 4. Najczęstszą wymienianą przyczyną obniżenia aktywności ruchowej osób, które doznały już upadku był lęk przed jego ponownym wystąpieniem. 5. Wśród populacji osób starszych mieszkających na wsi, a zwłaszcza osób leczących się z powodu osteoporozy, należy pilnie upowszechniać programy zapobiegające upadkom.

L36

INCIDENCE OF FALLS AND THEIR EFFECT ON MOBILITY OF INDIVIDUALS OVER 65 YEARS OF AGE LIVING IN RURAL AREAS

Białoszewski D.¹, Mosiołek A.², Słupik A.¹, Gotlib J.³, Lewczuk E.⁴

¹Division of Rehabilitation, Department of Physiotherapy, Second Faculty of Medicine, Warsaw Medical University

²Physiotherapy Students' Scientific Society at the Division of Rehabilitation, Department of Physiotherapy, Second Faculty of Medicine, Warsaw Medical University

³Division of Teaching and Outcomes of Education, Faculty of Health, Warsaw Medical University

⁴Division of Rehabilitation, Prof. Eleonora Reicher Memorial Institute of Rheumatology, Warsaw

Key words: *accidental falls, motor activity, aged, rural population, osteoporosis*

Background. Nowadays, there are over 300 mln. people aged 65 years or more living in the world. It is estimated that the number will grow to more than 1.5 billion by 2050. The problem of falls has only recently been perceived as one of more significant aspects influencing the fitness and independence of individuals over 65. Identifying the scale of the incidence of falls is a prerequisite for initiating prevention

activities. While papers concerned with falls in the urban population are rather numerous, data from rural areas are fragmentary. The aim of this study was to compare the incidence of falls and their consequences (including fractures and the reduction of physical activity) among persons over 65 years of age living in country.

Material and methods. The study enrolled 161 inhabitants of rural areas (109 females and 46 males) aged 65 or more, who were asked to complete an anonymous questionnaire composed of questions concerning the circumstances of a fall, fracture, fear of another fall and a subjective assessment of mobility before and after a fall. The statistical analysis of the data utilised basic statistical parameters and the following tests: the Mann-Whitney U test, the Wilcoxon signed-rank test and the McNemara test. The level of significance was set at $p < 0.005$.

Results. As many as 138 respondents, or 85.7% of the study group (94 women and 40 men), have suffered a fall over the last three years. Most falls occurred in the garden/yard (52 respondents, 38%), at home (36 respondents, 26%), and on the street/road (34 respondents, 25%). Eighty-three respondents (60%) sustained fractures as a result of the fall. The most common fracture sites were the wrist in 36 respondents (26%) and the femur in 32 respondents (23%). Health conditions that possibly contributed to falls included balance disorders in 66 respondents (52%), gait problems in 63 respondents (50%), sight problems in 56 respondents (41%), and hearing problems in 53 respondents (38%). Fifteen respondents (11%) did not report any of these problems. Sedatives were taken regularly by 30 respondents (22%) and occasionally by 40 respondents (29%).

Falls led to a significant reduction in the respondents' mobility level, from moderate to low. The respondents pointed to the following reasons for the reduction in mobility: feeling weak – 62 respondents (45%), fear of another fall – 50 respondents (36%), awareness of disease – 31 respondents (23%), pain – 21 respondents (15%).

Among the respondents, 119 (73%) were afraid of falling, with those who have experienced a fall reporting fear of falling significantly more frequently (as many as 114 respondents, or 83%). For the entire study population, the most severe fear was associated with walking along a street/road (58

respondents – 42%) and going up and down stairs (30 respondents – 22%). Thirty-four respondents (21%) were treated for osteoporosis, of whom 29 suffered a fall (21% of all fall sufferers, 18% of all respondents).

Conclusions. 1. The incidence of falls in the study group was an important problem concerning approx. 85.7% of the respondents. 2. Fractures, which occurred in about 60% of the respondents, were a dangerous consequence of falls. 3. A fall significantly reduced mobility of the respondents, from moderate to low. 4. The most commonly reported reason for the reduced mobility in fall sufferers was fear of another fall. 5. Fall prevention programmes need to be urgently implemented among elderly inhabitants of rural areas, particularly those receiving treatment for osteoporosis.