

Open Acces



Revisió científica:

Montserrat Romaguera

Revisió editorial:

Lurdes Alonso

Il·lustracions:

Joan Josep Cabré

Prevenció de caigudes

Jordi Puig

Les caigudes són molt habituals en persones majors de 65 anys. Algunes poden ser greus i necessitar tractament mèdic, i poden afectar el seu grau d'independència.

Què podem fer per prevenir-les?

Millores a l'entorn

- Utilitzeu un calçat adequat. Ha de ser tancat i amb sola de goma antilliscant.
- Aneu amb compte amb les superfícies lliscants, sobretot al bany i a la cuina. Si és possible, canvieu la banyera per una dutxa o col·loqueu algun seient adaptat.
- Eviteu entrebancar-vos: elimineu les catifes, organitzeu els cables, aparteu el mobiliari que molesti...
- Eviteu enfilar-vos a escales.
- Milloreu la il·luminació.
- Reviseu la vostra vista periòdicament.

Millora de l'estat físic

Força muscular

Els músculs de les cames i el tronc són fonamentals per mantenir-nos drets i segurs. Us proposem uns exercicis. Repetiu-los diverses vegades cada dia i poc a poc us anireu notant més segur i fort:

1. Assegut a una cadira, amb l'esquena ben recolzada, aixequu una cama de forma que noteu que la part de la cuixa (quàdriceps) treballa. Manteniu-la aixecada 6 segons i descanseu.



2. Dret, recolzeu-vos a una taula o una cadira, flexioneu una mica els genolls i aguanteu 6 segons.
3. Dret, agafeu-vos a una cadira o taula i separeu una cama lateralment uns 40-45 graus. Aguanteu uns 6 segons.
4. Agafeu-vos a una cadira o taula i poseu-vos de puntetes, mantingueu la postura 6 segons.



5. Practiqueu també, diverses vegades, d'aixecar-vos i tornar a seure a una cadira alta.

Equilibri i marxa

Podeu fer aquests exercicis si no teniu una patologia neurològica que necessiti un treball personalitzat i dirigit per un professional de la salut, com ara un fisioterapeuta. Els exercicis estan pensats com una progressió: si tolereu bé el primer i el segon, podeu realitzar el tercer i el quart.

1. Dret, recolzeu-vos a una taula o cadira, aguanteu-vos només amb una cama i moveu l'altre peu cap a darrere tot doblegant el genoll. Aguanteu així 6 segons.



2. La mateixa posició que l'exercici anterior, però ara la cama que no es recolza l'estireu cap endavant sense que toqui a terra. Aguanteu també 6 segons.
3. Tot aguantant-vos a la paret, camineu correctament, aixecant els peus i fent taló-punta.
4. Quan tinguem un bon equilibri i un caminar correcte, caminarem fent petites passes, com si dibuixéssim un 8 al terra, i repetirem el moviment diverses vegades.

Exercici cardiovascular

És bo combinar els exercicis de força i equilibri amb algun exercici moderat, com caminar, la marxa nòrdica, nedar, la bicicleta estàtica, taitxí...



Com citar l'article:

Puig J. Prevenció de caigudes.
But At Prim Cat 2021;39:35.