



Aivovammojen ennaltaehkäisy kaatumisten yhteydessä

Tasapaino-opas ikääntyneille



Kuva: Getty Images



Lukijalle




Tämä opas on tarkoitettu ikääntyneille kaatumisten ennaltaehkäisyyn.

Kaatumisten taustalla on usein monia eri tekijöitä. On arveltu, että merkittävimpiä kaatumisten aiheuttajia ovat tasapainon hallinnan vaikeudet sekä alaraajojen heikentynyt lihasvoima. Lisäksi ikääntyminen aiheuttaa monenlaisia muutoksia kehossa, jotka heikentävät toimintakykyä. Myös erilaiset sairaudet, lääkitykset ja niiden haitta- ja sivuvaikutukset, asumisympäristö sekä elämäntavat vaikuttavat kaatumisriskiin.

Kaatumisiin voidaan kuitenkin vaikuttaa ennaltaehkäisevästi. Tässä oppaassa on erilaisia harjoitteita, joilla voit kehittää omaa tasapainokykyäsi. Hyvä tasapainon hallinta auttaa ennaltaehkäisemään kaatumistapaturmia ja niistä aiheutuvia vammoja, kuten esimerkiksi aivovammoja.

Aivovammalla tarkoitetaan aina ulkoisen tekijän aiheuttamaa vammaa, jossa aivot toiminta häiriintyy tai aivoihin tulee rakenteellista vauriota. Näitä ulkoisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi päähän kohdistuva isku, liike-energia tai aivoihin tunkeutunut esine. Vamman vakavuus vaikuttaa siihen, parantuuko henkilö täysin oireettomaksi vai jääkö hänelle pysyviä oireita. Voimakas väsymys, häiriöt muistissa, toiminnassa ja ajattelutyössä sekä vaikeudet hallita käyttäytymistä ja tunteita ovat aivovamman tyypillisimpiä oireita. Lisäksi erilaiset fyysiset oireet (päänsärky, epilepsia) voivat olla seurausta aivovammasta. Oireet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä.



Tämä opas on toteutettu osana Laurea-ammattikorkeakoulun
fysioterapeuttiopiskelijoiden opinnäytetyötä yhteistyössä
Aivovammaliitto ry:n kanssa.

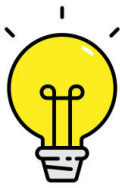
- Tämän oppaan harjoitteet edistävät tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa.
- Säännöllinen tasapainoharjoittelu on tehokkain tapa ennaltaehkäistä kaatumistapaturmia.

Pyri tekemään 10 toistoa jokaista harjoitetta 2-3 päivänä viikossa. Tee harjoitteita kuitenkin oman kuntosi mukaan ja kehoasi kuunnellen. Tavoitteena on nostaa toistomääriä hiljalleen.

- Varmista harjoittellessa, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan.
- Pidä keskivartalo tiukkana liikkeiden aikana.
- Seiso selkä suorana hyvässä ryhdissä.
- Suorita liikkeet rauhallisessa tahdissa.

Jos harjoittelun aikana ilmenee huonovointisuutta, keskeytä harjoittelu.

Tasapainoharjoituksia:



VINKKI! Etsi itsellesi selkänojallinen tuoli, josta voit ottaa tarvittaessa tukea harjoitteiden aikana. Vaihtoehtoisesti tee harjoitteet seinän lähetyvillä.

Yhdellä jalalla seisonta

Nosta rauhallisesti jalkaa ylös. Pidä jalkaa ilmassa noin 5 sekuntia kerrallaan. Laske jalka rauhallisesti takaisin ja toista liike toisella jalalla. Pidennä liikkeen suoritusaikaa tasapainon parantuaessa. Pyri vähitellen vähentämään tuen ottamista käsillä.



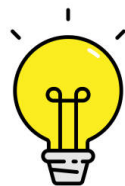


VINKKI! Tasapainon kehittyessä voit haastaa itseäsi asettamalla pyyhkeen tai tyynyn tukijalan alle! Lisäksi voit haastaa itseäsi sulkemalla silmät harjoitteen aikana!



Päkiöille ja kantapäille nousu istuen

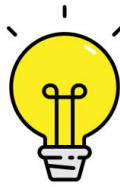
Istu tuolille. Nosta kantapäät ilmaan. Tuo kantapäät takaisin lattiaan ja nosta varpaat ilmaan. Toista liikkeitä vuorotellen.



VINKKI! Tasapainon kehittyessä voit haastaa itseäsi tekemällä päkiöille nousun seisoma-asennossa!

Seisomaannousu

Istu tuolilla. Nojaa hieman eteenpäin ja vie painoa jaloille. Nouse seisomaan ja ojentaudu suoraksi. Istuudu tuolille hitaasti jarruttaen.



VINKKI! Voit haastaa itseäsi istahtaen vain kevyesti koskettamalla tuolia ja nousemalla sitten seisomaan.

Koordinaatioharjoite

Asetu seisomaan tuolin viereen. Koukista hieman tuolin puoleista polvea. Vie toista jalkaasi eteen, sivulle ja taakse liu'uttamalla lattiaa pitkin. Toista harjoite toisella jalalla.



Tandemkävely

Ota seinästä tukea ja lähde rauhallisesti askeltamaan siten, että viet jalkaa aina toisen jalkasi eteen. Kuvittele lattialle suora viiva, jota pitkin kävelet. Tuo etummaisensa jalan kantapäätä mahdollisimman lähelle taaemman jalan varpaita.



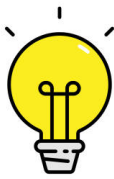
Paikallaan marssiminen

Asetu seinän viereen tai ota itsellesi lähetyville tuoli, josta voit tarvittaessa ottaa tukea harjoittelun aikana tasapainon säilyttämiseksi. Lähde nostamaan vuorotellen jalkoja ikään kuin marssisit paikallaan.



Polven ojennus istuen

Istuudu tuolille jalat tukevasti lattiassa. Ojenna toisen jalan polvi suoraksi. Laske jalka jarruttaen takaisin lattiaan. Toista harjoite toiselle puolelle.



VINKKI! Voit halutessasi haastaa itseäsi laittamalla kuminauhan nilkkojen ympärille, joka auttaa tehostamaan harjoitetta!



Lue lisää aiheesta Theseuksesta nimellä ”Tasapaino-opas ikääntyneille aivovammojen ennaltaehkäisyyn kaatumisten yhteydessä”.

Fysioterapeuttiopiskelijat,

Maiju Ekola, Sanna Ranta & Nea Saarinen