

**Перелом шейки бедра** – успешно лечится, давно не является приговором и, однако, несмотря на наличие современных инновационных технологий, лечение его довольно длительное и сложное, а последующее восстановление требует вовлечения большого количества специалистов. Поскольку в пожилом возрасте такой перелом – наиболее частая травма (кости становятся хрупкими и достаточно одного неосторожного резкого движения), стоит заранее подумать, как ее предотвратить.



Вот небольшой **список рекомендаций**, как это можно сделать в домашних условиях.

### 1. Правильно питаться.

Кроме того, что питание должно быть сбалансированным и разнообразным, важно следить, чтобы пожилой человек получал необходимую дозу кальция — 1000-1200 мг в сутки. Это способствует укреплению костей и снижает вероятность переломов. Им богаты, например, молочные продукты, орехи, рыба, хлеб из цельнозерновой муки.



### 2. Сохранять физическую активность.

Умеренные физические нагрузки, в том числе, ежедневная утренняя гимнастика, способствуют укреплению суставов и поддержанию гибкости опорно-двигательного аппарата. Кроме того, это сохраняет хорошую координацию движений и реакцию.

### 3. Носить правильную обувь.

Обувь должна быть удобной и при этом плотно сидеть на ноге, иначе высока вероятность оступиться, споткнуться и упасть. Это правило касается и домашних тапочек — они должны фиксировать ногу, а не болтаться. Предпочтительны тапочки с задником.

### 4. Оборудовать дом.

Пожилым людям желательно отказаться от ковров, так как споткнуться о них очень легко. Если вы не готовы проститься с этим элементом интерьера, необходимо плотно приклеить его края к полу на двусторонний скотч. Стоит также убрать с пола все провода и шнуры.

Санузел — одно из наиболее распространенных мест падений пожилых людей, поэтому рядом с



унитазом следует установить специальный поручень, за который сможет держаться пожилой человек. Все комнаты должны быть хорошо освещены с учетом того, что с возрастом зрение нередко ухудшается

### **5. Консультироваться с врачом и своевременно сдавать анализы**

Пожилому человеку следует контролировать состояние здоровья и отслеживать изменения так, чтобы вовремя можно было корректировать растущие физические ограничения. Проверка сенсорно-моторных функций организма (зрение, слух, чувствительность рук и ног) входит в обязательную программу. Также с возрастом изнашиваются суставы, и иногда к замене тазобедренного сустава может привести не травма, но время. Однако своевременная операция подобного рода, равно как и восстановление после нее, проходит легче, чем если бы ее проводили в результате непредсказуемой травмы.



### **6. Грамотно принимать лекарственные препараты.**

У пожилого человека, как правило, есть набор болезней, для лечения которых назначаются разные лекарственные препараты. Очень важно следить за тем, чтобы они не входили в конфликт друг с другом и не усиливали побочные эффекты. Иначе большое количество лекарств может привести не к поддержанию физического и когнитивного состояния, а к резкому ухудшению здоровья, потери ориентации в пространстве и падениям.



### **7. Проходить тесты на степень риска падений.**

Сегодня в открытом доступе в интернете можно найти множество различных тестов, которые помогут определить степень риска падения для конкретного пожилого человека. Тесты несложные, а их результаты достаточно информативны. Знать, насколько тот или иной человек предрасположен к падениям полезно, поскольку можно вовремя принять необходимые меры.