

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

& ΠΤΩΣΕΙΣ

στην ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Δρ Κυριακή Γ. ΣΤΑΘΗ

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης, MSc, MD, PhD, Life F. E. Board of P.R.M.

Δήλωση Συμφερόντων

Η ομιλήτρια ΔΕΝ έχει λάβει αμοιβή για διαλέξεις & συμμετοχή σε συμβουλευτικές επιτροπές καθώς και χρηματοδότηση για ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς από φαρμακευτικές ή άλλες συναφούς δραστηριότητας εταιρείες



ΥΓΕΙΑ είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, συναισθηματικής, διανοητικής, ψυχικής & κοινωνικής ευεξίας **και** όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας



Quality of Life

ελευθερία από τον ΠΌΝΟ

στόχος η διατήρηση

ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

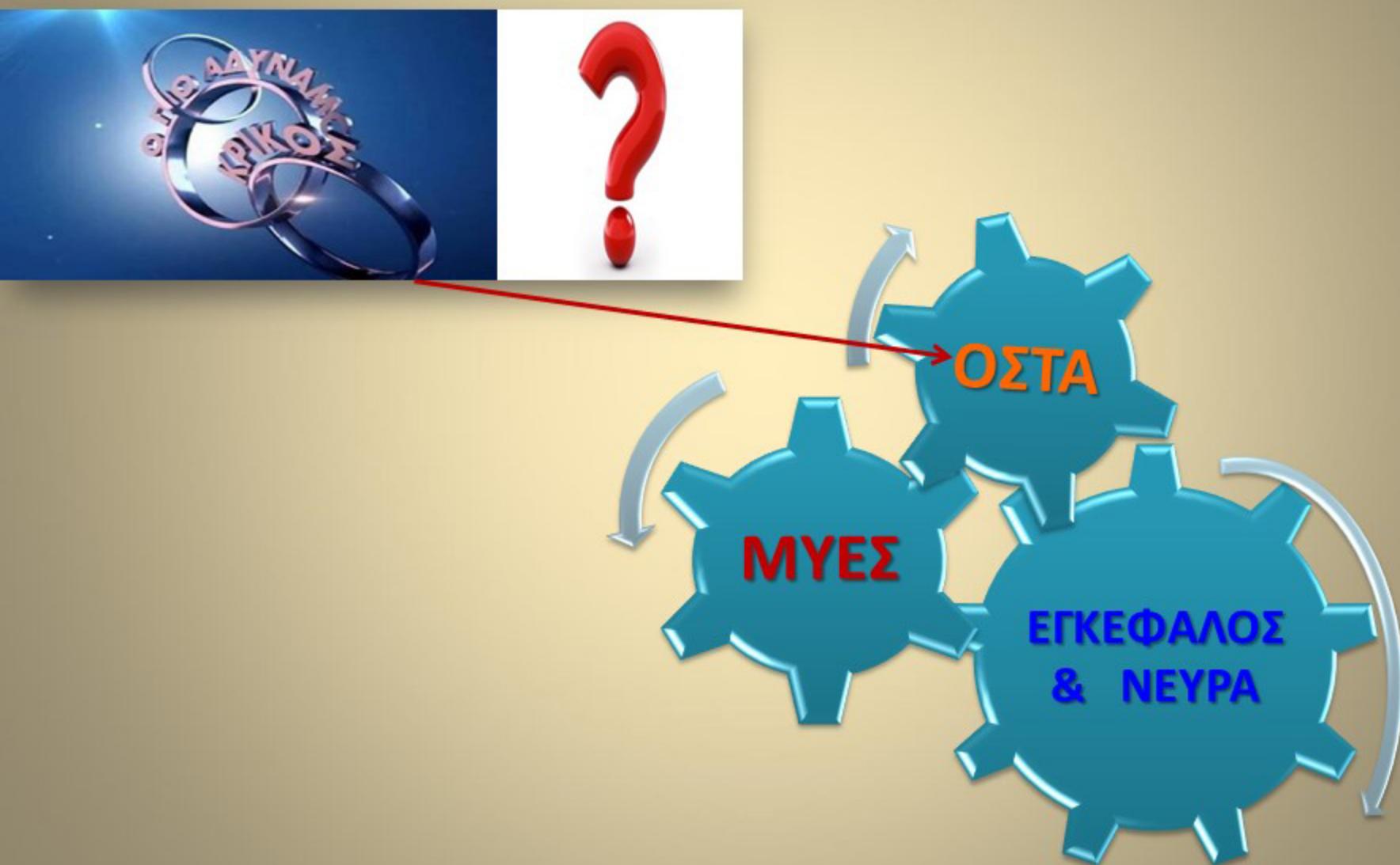
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ

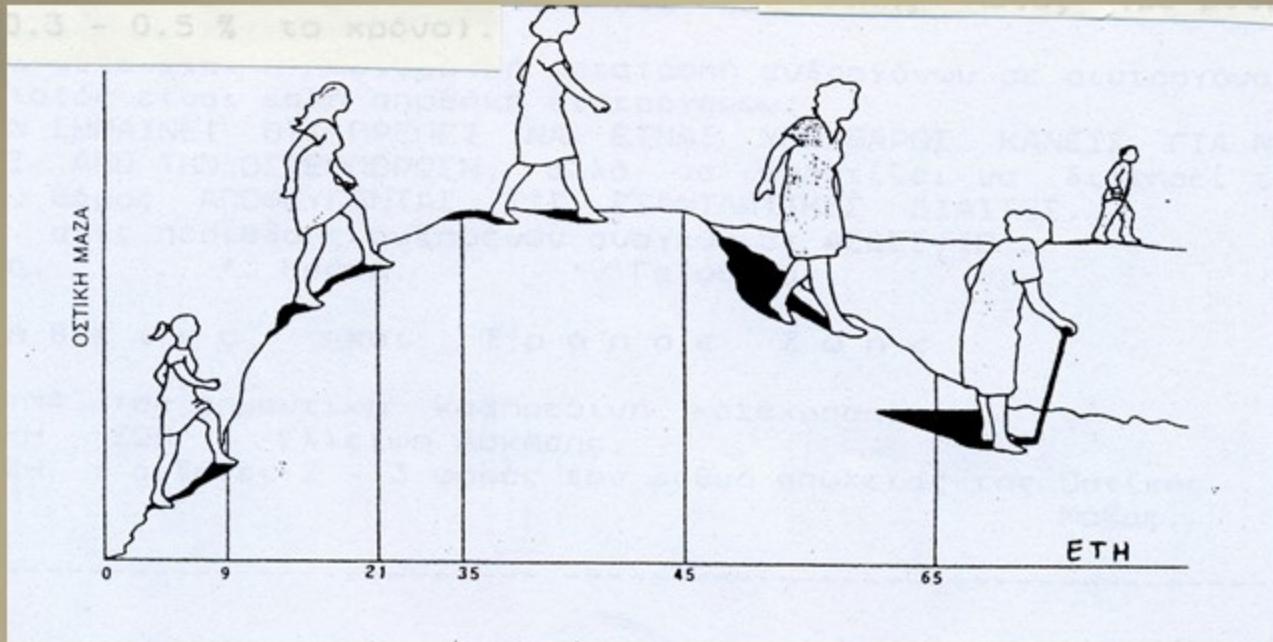
ΕΠΑΡΚΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ



**400.000 Έλληνες πάσχουν από οστεοπενία / οστεοπόρωση
320.000 είναι γυναίκες**

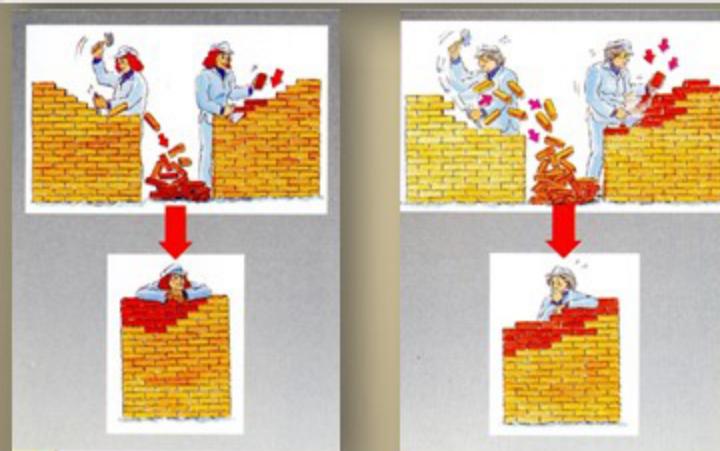
ο αριθμός αυξάνεται όσο αυξάνει ο μέσος άρος ζωής

1 : 2 γυναίκες 65 ετών έχουν υποστεί τουλάχιστον ένα κάταγμα σπονδύλου
1 : 6 γυναίκες 75 ετών έχουν υποστεί τουλάχιστον ένα κάταγμα ισχίου

Η.Π.Α. κόστος «οστεοπόρωσης» *16,3 δις \$ / έτος*



ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ



ενήλικη ζωή

μετά την
Εμμηνόπαυση

**ΙΔΙΟΠΑΘΗΣ ή ΜΕΤΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΑΚΗ
εξαρτώμενη από την ΗΛΙΚΙΑ**

ΔΕΥΤΕΡΟΠΑΘΗΣ

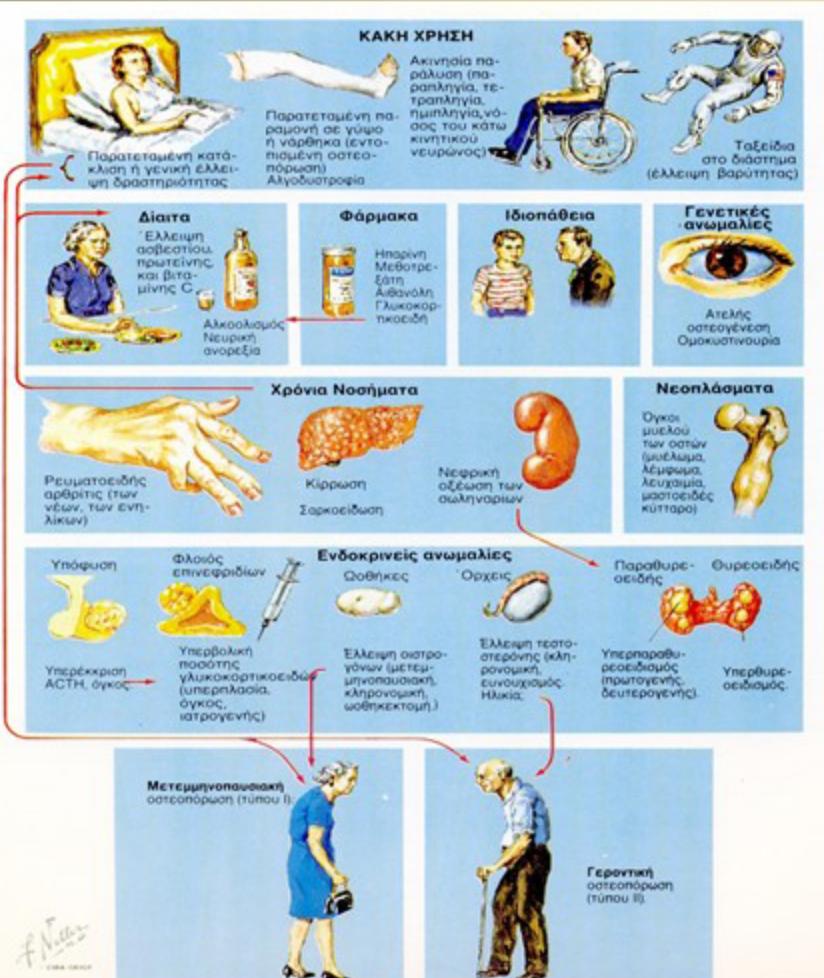
σχετίζεται με σημαντική ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑΣ

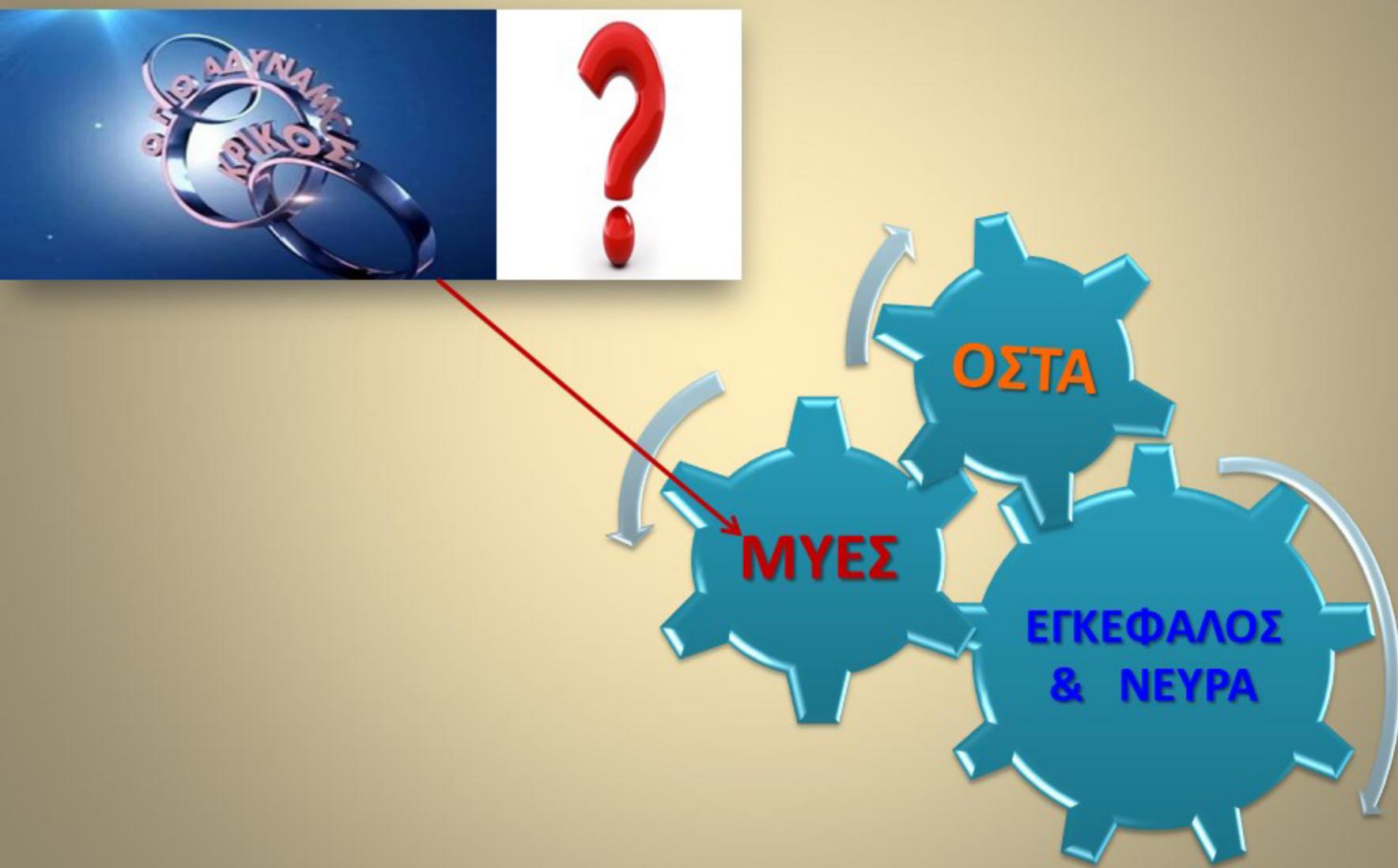
↓ οστικής μάζας → ↑ κινδύνου κατάγματος
→ ↑ λειτουργικής εξάρτησης



ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ συνδυάζεται με σαρκοπενία

ΣΙΩΠΗΛΗ επιδημία

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ





ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ



γυναίκες & άνδρες



μετά την ηλικία των 30 ετών
εμφανίζουν απώλεια μυϊκού ιστού περίπου **15% / έτος !!**

μετά την ηλικία των 75 ετών
όσοι / ες διάγουν καθιστική ζωή
εμφανίζουν απώλεια μυϊκού ιστού περίπου **30% / έτος !!**

20 εκατομμύρια Ευρωπαίοι πάσχουν από σαρκοπενία
ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί κατά **64%**
στα 32,4 εκατομμύρια έως το **2.045**

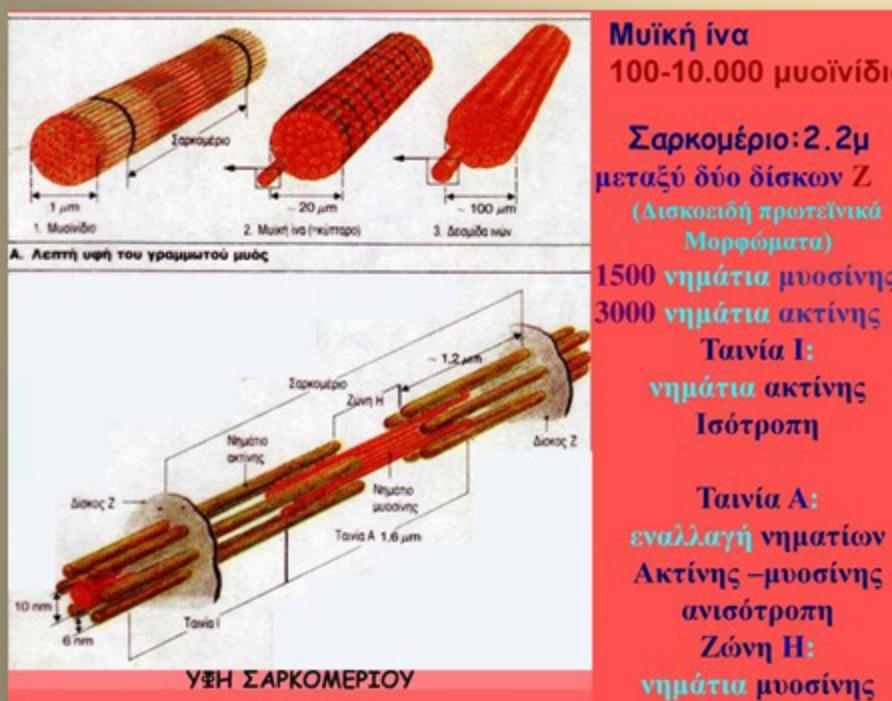
H.P.A. κόστος «σαρκοπενίας» **18,5 δις \$ / έτος**



ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ

απώλεια μυϊκής μάζας : όγκο, δομή, μεταβολισμό

- ❖ οι μύες ρικνώνονται σε μέγεθος & ελαττώνεται η ισχύς τους
- ❖ συνδέεται με πλήθος χρονίων καταστάσεων & παθήσεων



ΠΡΩΤΟΠΑΘΗΣ
εξαρτώμενη από την ΗΛΙΚΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΟΠΑΘΗΣ
σχετίζεται με σημαντική ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

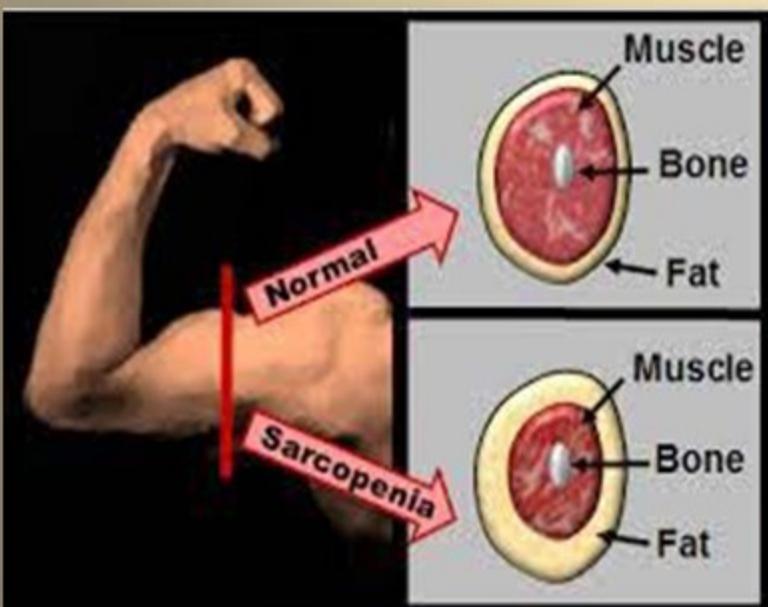


ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑΣ

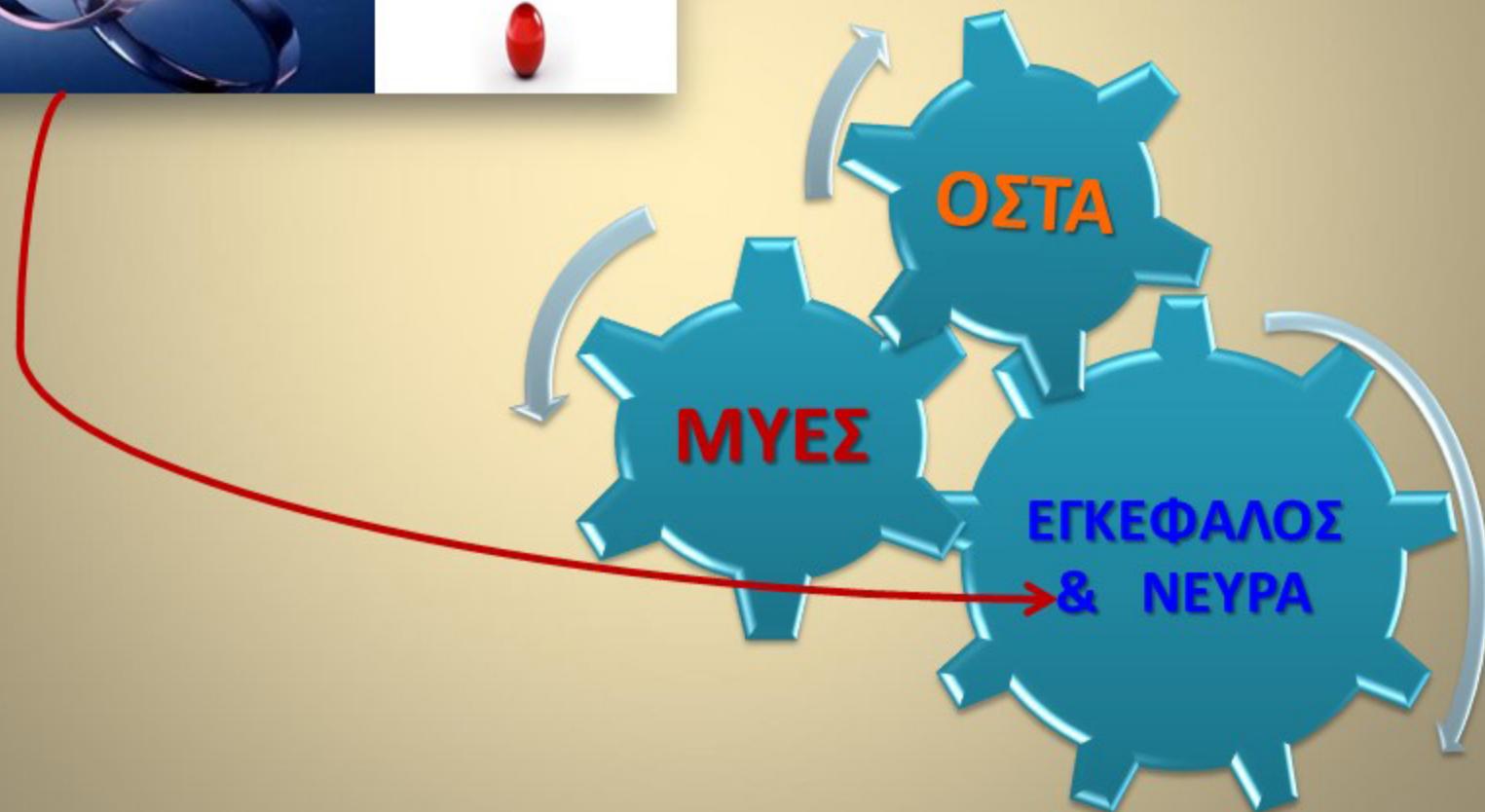
⬇ μυϊκής μάζας → ⬆ κινδύνου πτώσης → ⬆ επίπτωση
κινδύνου # ισχίου

σαρκοπενία ☐ χαμηλή μυϊκή μάζα συνοδευόμενη από χαμηλή μυϊκή δύναμη
☐ είτε ως μικρή ταχύτητα βαδίσματος

Ευρωπαϊκή Ομάδα Εργασίας για τη Σαρκοπενία των Ηλικιωμένων (E.W.G.S.O.P.)



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ





ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΝΕΥΡΩΝ

με την πάροδο του χρόνου :

η ήδη ΕΛΑΧΙΣΤΗ αναγεννητική ικανότητα του νευρικού ιστού

o ρυθμός απώλειας νευρώνων (κυτταρικός θάνατος)

η νοητική έκπτωση σχετίζεται με ανάπτυξη πλακών εκφύλισης

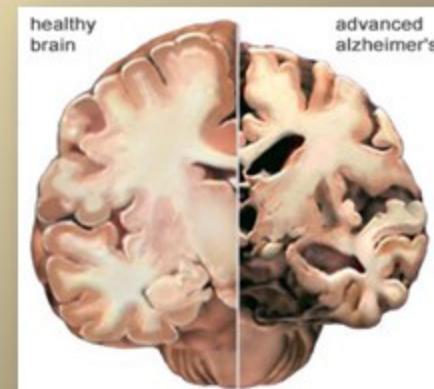
Σημαντικές είναι οι ποσοτικές & ποιοτικές ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ της ΛΕΥΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ :
(απώλεια συνάψεων, διακοπή συνέχειας μυελίνης, παραμόρφωση δενδριτών)

➡ επηρεάζεται η συναπτική πλαστικότητα
& η ικανότητα αποθήκευσης νέων αναμνήσεων

2016

κόστος «άνοιας» **3 δις euros / έτος**

**200.000 Έλληνες πάσχουν από «άνοια»
& αντιστοιχούν σε **400.000 περιθάλποντες****





↓ νευρικού ελέγχου → ↑ κινδύνου ατυχήματος / πτώσης
→ ↑ λειτουργικής εξάρτησης

η ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΒΛΑΒΗ

είτε Τραυματική (Κ.Ε.Κ.) είτε Εκφυλιστική (Α.Ε.Ε., v.Alzheimer, κ.α.)
οδηγεί προοδευτικά σε :

- μειωμένη ενεργό & αποτελεσματική συμμετοχή του ατόμου
- περιορισμό της ικανότητας για αυτόνομη διαβίωση του ατόμου
- αυξημένη εξάρτηση του από βοηθό στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής





ΠΤΩΣΕΙΣ

> 1/3 των ατόμων με ηλικία > 65 ετών
εμφανίζουν τουλάχιστον 1 ΠΤΩΣΗ / έτος (Η.Π.Α.)

50 % των ηλικιωμένων που προσέρχονται με πτώση
έχουν στο πρόσφατο παρελθόν του & άλλο επεισόδιο πτώσης
παράλληλα με την αύξηση της ηλικίας
αυξάνονται & οι πτώσεις

ηλικία (έτη) άτομα με πτώση / έτος

65 - 69	22.4%
70 - 74	27.9%
75 - 79	31.4%
80 - 84	39.6%



στα 65 έτη Γ:Α = 3:1

↑ ηλικίας & τα δύο φύλα πέφτουν το ίδιο



ΠΤΩΣΕΙΣ

περιβάλλον

πτώσεις / άτομο σ' ένα έτος

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

0,2 - 0,8

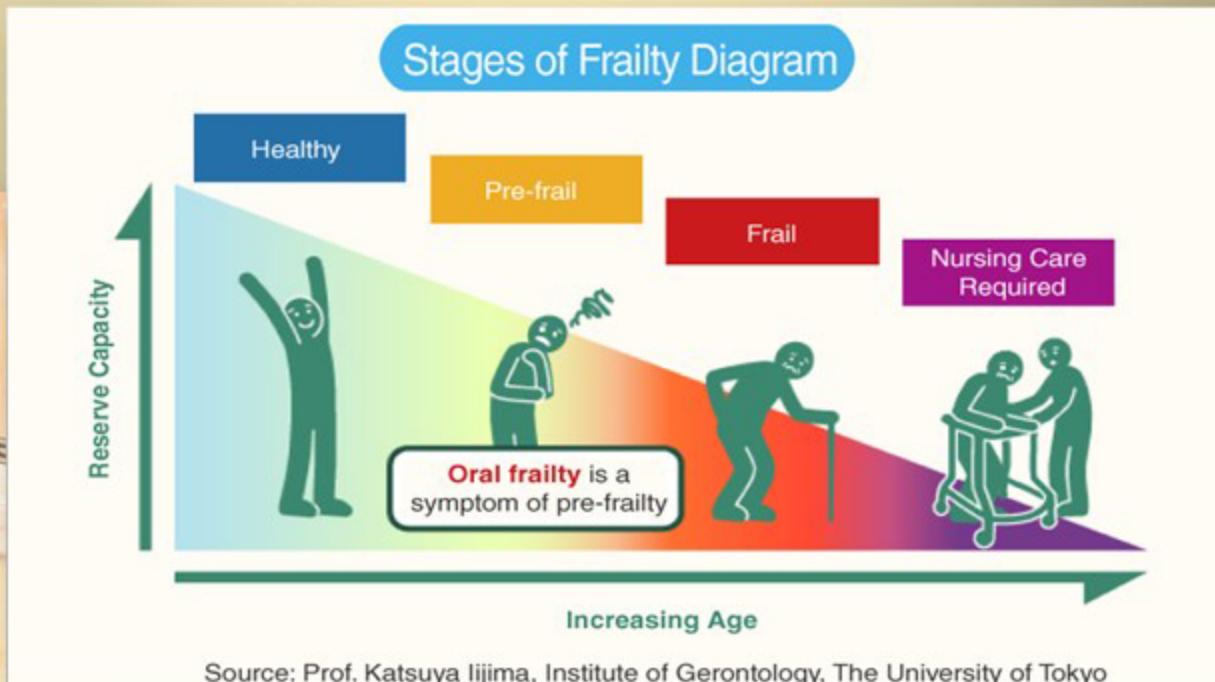
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

0,6 - 2,9

ΟΙΚΟΣ ΕΥΓΗΡΙΑΣ

0,6 - 3,6

άτομα > 75 ετών με πτώση έχουν 4 - 5 X πιθανότητα να χρειαστούν αυξημένη φροντίδα διάρκειας > 1 έτους



Source: Prof. Katsuya Iijima, Institute of Gerontology, The University of Tokyo



ΘΑΝΑΤΟΣ : αυξημένος κίνδυνος

- ☞ **85 % των θανάτων / έτος ατόμων με ηλικία > 75 ετών σχετίζονται με πτώση (Η.Π.Α. 2005)**
- ☞ **15.800 ετήσιοι θάνατοι ηλικιωμένων ατόμων σχετίζονται με πτώση (Η.Π.Α. 2005)**
- ☞ οι άνδρες έχουν **49% > θνητότητα από τις γυναικες**



ΤΡΑΥΜΑ : μέτριας ως αυξημένης βαρύτητας

❖ μώλωπες

❖ ΚρανιοΕγκεφαλική Κάκωση

☞ 46 % των **θανάτων** που σχετίζονται με πτώση

❖ κατάγματα

☞ 6 % των **θανάτων** που σχετίζονται με πτώση

✓ αφορούν κατά σειρά συχνότητας εμφάνισης κατάγματα :
σπονδύλων, ισχίου, λεκάνης, σφυρών, βραχιονίου & άκρας χείρας

➤ # ΙΣΧΙΟΥ :

☞ 1 % των **πτώσεων** οδηγεί σε # ισχίου

✓ 350.000 # ισχίου κοστίζουν **10 δις \$ / έτος**

✓ τελική έκβαση των ατόμων με # ισχίου μέσα σε 1 έτος

25 % θάνατος

25 % λειτουργική εξάρτηση **60%** μειωμένη κινητικότητα



ΦΟΒΟΣ για ΠΤΩΣΗ - ΚΙΝΗΣΙΟΦΟΒΙΑ

- ⬇ μείωση δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής
- ⬇ φυσικής δραστηριότητας / κινητικότητας
 - ☞ γεγονός που οδηγεί σε περαιτέρω έκπτωση της φυσικής κατάστασης
 - ☞ όλα οδηγούν σε κοινωνική απομόνωση
- ⬆ αύξηση του κινδύνου για πτώση
- ⬆ αύξηση της πιθανότητας για ανάγκη 24ωρης φροντίδας σε δομή εξαρτημένης διαβίωσης (οίκο ευγηρίας)

ΦΟΒΟΣ

είναι βασικό ανθρώπινο **συναίσθημα** που προκαλείται από τη ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ενός πραγματικού ή πλασματικού κινδύνου ή απειλής

→ είναι μια φυσιολογική αμυντική αντίδραση



ΦΟΒΙΑ

είναι ο επίμονος & παράλογος ΦΟΒΟΣ

☞ **βομβαρδισμός του φλοιού με ερεθίσματα, ΠΡΙΝ προλάβουν να φτάσουν & να επεξεργαστούν οι αισθητηριακές/αισθητικές πληροφορίες**

☞ **πρέπει να διαφοροποιηθεί από τη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ διαταραχή ΑΓΧΟΥΣ**

ΚΙΝΗΣΙΟ-ΦΟΒΙΑ

είναι ο **ΦΟΒΟΣ** ή η επιφύλαξη για την εκτέλεση μιας κίνησης που σχετίζεται με πρόκληση ή αύξηση υπάρχοντος

ΠΟΝΟΥ ή **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ**



© Cuming S., 2009 - Lundberg M. et all, 2006

?

ΠΡΟΛΗΨΗ ή ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

?



σκέψου πρίν απαντήσεις

?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Ενδογενείς παράγοντες (I):

φυσιολογικές αλλαγές σχετικές με το ΓΗΡΑΣ

- ↓ μειωμένη ιδιοδεκτικότητα
- ↓ μείωση του χρόνου αντανακλαστικών
- ↓ μείωση του χρόνου αντίδρασης
- ❖ αλλαγή πρότυπου βάδισης (μικρά βήματα, αργή βάδιση, μικρότερη μυϊκή συμμετοχή, σαρκοπενία)
 - αστάθεια στην προσπάθεια αλλαγής κατεύθυνσης
- ↓ μείωση όρασης & προσαρμογής στο σκοτάδι

?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Ενδογενείς παράγοντες (II):

ΧΡΟΝΙΑ νοσήματα

- ❖ σχετικά με έκπτωση της όρασης
καταρράκτης, γλαύκωμα, εκφύλιση ωχράς κηλίδας
- ❖ σχετικά με νευρολογικά ελλείμματα
σακχαρώδης διαβήτης, νόσος Parkinson, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- ❖ σχετικά με ενεργειακή ετοιμότητα
καρδιακή ανεπάρκεια, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Ενδογενείς παράγοντες (III):

«ΖΑΛΗ» (dizzy) 27 % των ατόμων με ηλικία > 65 ετών

- ίλιγγος θέσης
- ορθοστατική υπόταση
- νόσος Ménière
- στένωση σπονδυλοβασικών
- αναιμία
- καρδιακή αρρυθμία
- αγχώδης ή / και καταθλιπτική διαταραχή
- παράπλευρη ενέργεια φαρμακευτικής αγωγής

?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Ενδογενείς παράγοντες (IV) :

ΟΞΕΑ νοσήματα

σχετικά με τη γενική κατάσταση

ουρολοίμωξη, πνευμονία, διαρροϊκό σύνδρομο, έμετοι,
αφυδάτωση

ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ δυσκολίες / βάδισης / μετακίνησης

αρθροπάθειες, σπονδυλική στένωση, δυσκινησία

- **2/3 των ατόμων σε ΟΙΚΟΥΣ ΕΥΓΗΡΙΑΣ μετακινούνται MONO με βοήθεια**
- **οι κινητικές δυσκολίες αυξάνουν με την ηλικία :**
 - 15 % σε άτομα με ηλικία > 65 ετών**
 - 25 % σε άτομα με ηλικία > 85 ετών**

?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (I):
ΦΑΡΜΑΚΑ - ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

- πολυφαρμακία (4+ φάρμακα)
- υπναγωγά - ηρεμιστικά - ναρκωτικά
- αγχολυτικά - αντικαταθλιπτικά
- αντιπαρκινσονικά - αντιεπιληπτικά
- αντιυπερτασικά
- φάρμακα για ακράτεια
- άλλα



? οδηγεί σε **ΠΤΩΣΕΙΣ**

Εξωγενείς παράγοντες (II) :

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ

χαλάκια - σκαλάκια
κακοτεχνίες
ανεπαρκής φωτισμός
μπάνιο

- ακατάλληλη συμπεριφορά
- ΜΗ ορθολογική χρήση βοηθημάτων βάδισης ...
- ακατάλληλα ρούχα / παπούτσια ...

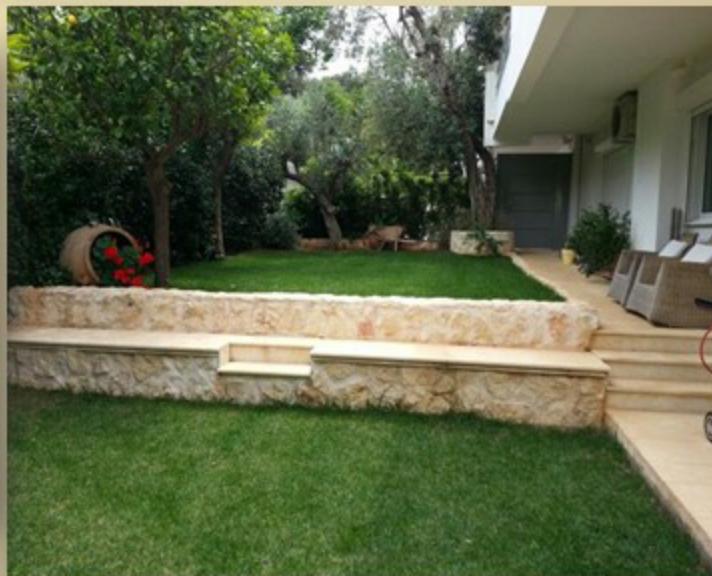


?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (II) : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ : ολισθηρό πάτωμα - χαλάκια - σκαλάκια - κακοτεχνίες

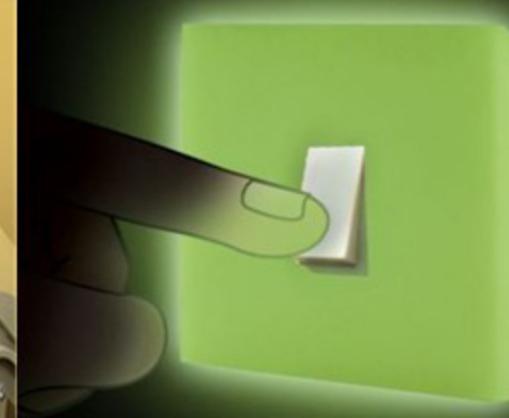


?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (II) : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ : ανεπαρκής ασφάλεια - φωτισμός

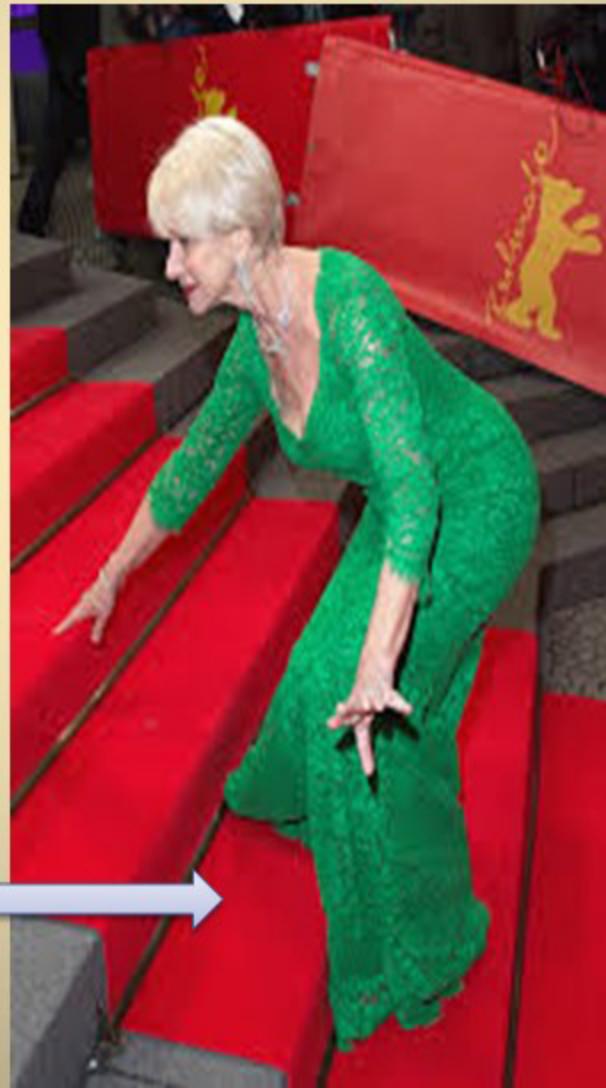


?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (II) : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ : ακατάλληλα ρούχα / παπούτσια ...



?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (II) : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ : ακατάλληλη συμπεριφορά



?

οδηγεί σε ΠΤΩΣΕΙΣ

Εξωγενείς παράγοντες (II) : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

➤ ΕΜΠΟΔΙΑ : ΜΗ ορθολογική χρήση βοηθημάτων βάδισης ...



το πάει ... ΔΕΝ την πάει !!

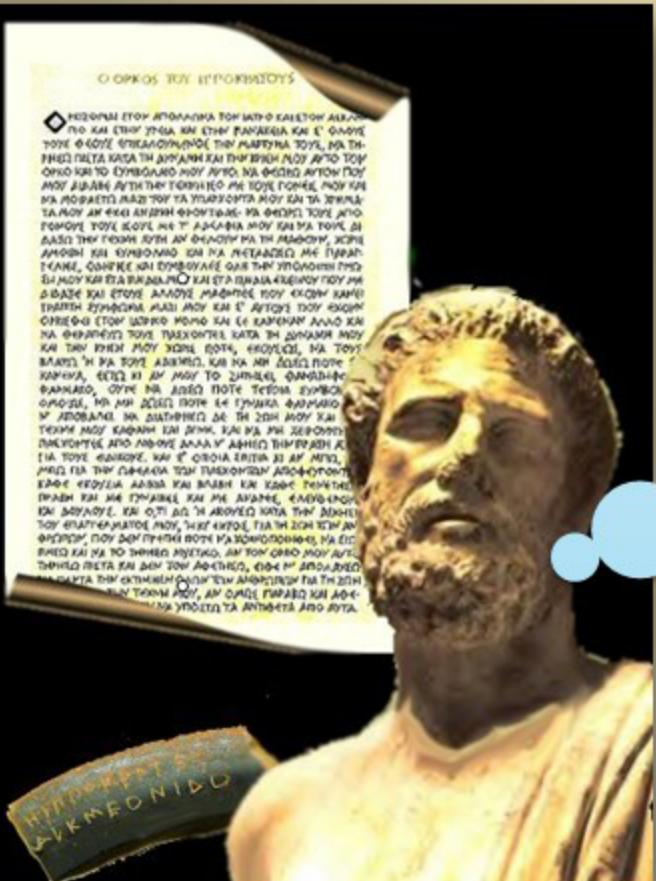


?

ΠΡΟΛΗΨΗ ή ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

?

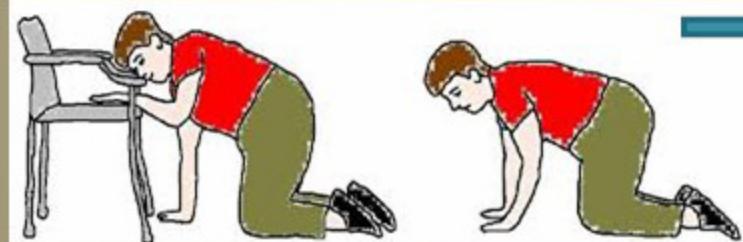
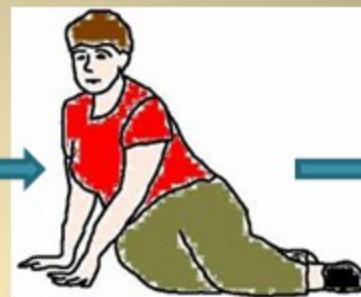
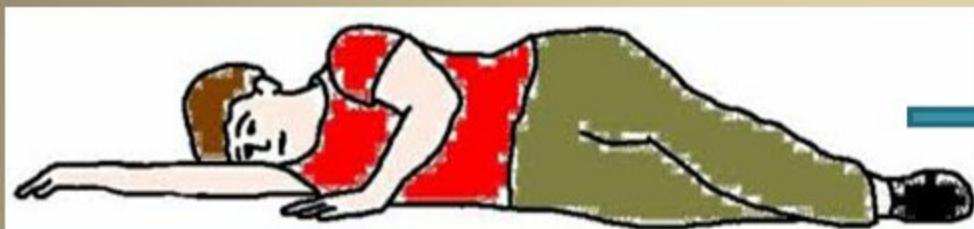
να προλαβαίνεις
είναι καλύτερα
από
να θεραπεύεις



Ο ΟΡΓΚΟΣ ΤΟΥ ΗΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ

◆ ΚΙΝΩΝΙΑ ΕΤΟΥ ΑΠΟΛΛΗΛΑ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ ΚΑΙ ΤΟΝ ΜΑΘΑΚΕΑ ΚΑΙ ΕΞ ΣΙΛΦΙΟΥ ΤΟΥΣ ΦΟΙΣΙΣ ΘΕΙΑΣ ΟΙΚΑΙΩΝΙΚΟΥΣ ΤΗΝ ΜΑΓΕΥΜΑ ΤΟΥΣ, ΝΑ ΤΗΡΗΣ ΠΕΛΤΑ ΚΑΙΣΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΝΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΡΙΩΝ ΝΟΣ ΆΓΩ ΤΟΝ ΟΡΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΜΟΥ ΛΥΡΑ, ΝΑ ΦΕΩΣ ΑΥΤΟΝ ΠΟΥ ΜΟΥ ΔΙΑΒΑΝ ΛΥΤΡΑ ΤΗΝ ΤΙΧΡΗ ΗΣ ΜΕ ΣΟΙΣ ΓΟΡΓΕΙ, ΝΟΥ ΚΡΑ ΜΑ ΡΙΦΛΕΙΤΑ ΜΑΣΙ ΤΟΥ ΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΔΙΕΡΗΓΑΛΟΥ ΛΑΜΑΚΙΑΝΑ ΑΝ ΕΚΑΙ ΑΠΙΣΗΝ ΦΙΟΝΤΑΙΣ ΤΑ ΦΙΞΙΣΙ ΤΟΥΣ ΛΥΤΟ ΕΦΙΟΥΣ ΣΟΥΣ, ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΛΑ ΤΟΥΣ ΔΙ ΒΑΣΙΣ ΤΗΝ ΕΙΓΑ ΛΥ ΛΑΙΡΙΟΝΙΝ Η ΤΗΝ ΛΑΙΡΙΟΝΙΝ, ΤΟΥΣ ΑΙΓΑΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΝ ΣΥΝΟΥΜΟ ΣΑΙ ΤΗΝ ΜΕΤΑΓΕΔΟ ΜΑΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΝΗΣ, ΟΙΝΟΥΣ ΚΑΙ ΣΥΝΟΥΜΟΥ ΛΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΓΙΝΗ ΤΗΣ ΣΟΥΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΝΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΙΑΝΑ ΚΛΕΙΜΟΝ ΠΟΥ ΜΕ ΔΙΒΑΖΕ ΚΑΙ ΕΠΟΙΕ ΛΑΙΟΥΣ ΛΑΙΦΗΣ, ΝΟΥ ΚΙΣΣΗΝ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΝΟΥΜΗ ΜΑΣΙ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΞ ΑΙΓΑΙΟΥ ΣΟΥΣ ΣΟΙΡΙ ΟΙΡΕΦΟ ΕΤΟΥ ΣΑΙΡΟ ΜΟΝΟ ΚΑΙ ΕΞ ΚΑΡΕΚΑΝΑ ΛΑΙ ΚΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΤΟΥ ΤΟΥ ΠΛΑΧΩΝΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΩΜΑΣΙΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΙΝΗ ΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΒΟΥΤΑ, ΚΕΙΡΟΣΙ, ΝΑ ΤΟΥΣ ΒΛΑΣΤΗ Η ΜΑ ΖΩΗ, ΑΙΓΑΙΟ, ΚΑΙ ΜΗ ΔΕΣΙ ΠΟΥΣ ΣΑΚΗΝΑ, ΕΓΕΣ ΚΙ ΛΗ ΜΟΥ ΤΟ ΣΑΠΙΚΕΣ ΦΑΙΔΗΙΝΗ ΦΑΙΔΗΙΟ, ΟΥΤΕ ΜΗ ΛΕΙΒΩ ΠΟΤΕ ΤΕΓΩΝ ΣΥΝΟΥΜΟ ΟΙΝΟΣ, Ή ΜΗ ΔΕΣΙ ΠΟΥΣ ΣΕ ΣΤΡΑΙΚΑ ΔΑΙΛΙΑΝΟ ΚΑΙ ΑΙΓΑΙΟΛΑΣ, ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣ ΔΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ ΜΟΥ ΚΑΙΡΑΝΑ ΣΕ ΔΙΝΗ, ΚΑΙ ΜΑ ΜΗ ΔΕΙΡΟΥΝΤ ΠΛΕΧΟΤΕ ΑΠΟ ΛΙΒΟΝΕ ΔΑΙΑ ΚΑΙ ΔΗΝΟΣ ΒΙΗΓΡΑΙΩ ΛΑΙ ΤΗΣ ΤΟΥΣ ΣΑΚΗΝΩΣ, ΚΑΙ ΕΞ ΟΙΩΝ ΕΠΙΤΑ ΣΙ ΑΙ ΜΠΟ, ΜΠΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΑΚΗΝΑ ΤΟΝ ΠΛΑΧΩΝΤΕΣ ΑΙΓΑΙΟΝΤΟΥΣ ΚΑΙ ΚΕΙΡΟΣΙΑ ΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΒΛΑΣΤ ΚΑΙ ΚΑΙΡΟ ΤΗΝ ΤΗΝ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΙΚΑ ΚΑΙ ΜΗ ΑΙΓΑΙΟΣ ΚΑΙ ΚΕΙΡΟΙ ΚΙΝΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΥΓΟΣ, ΚΑΙ ΟΤΙ ΔΙ ΤΗ ΑΙΓΑΙΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΝΕΣ ΤΟΥ ΒΙΑΤΗΡΕΙΑΣ, ΜΟΥ ΝΗΣ ΑΙΓΑΙΟ, ΤΑΙΤΗ ΖΩΗ ΖΕΥΝ ΦΙΩΤΩΝ, ΠΟΥ ΔΕΙΚΝΥΙΝ ΠΟΤΕ ΡΑΙ ΖΩΟΠΟΙΟΝΙΑΣ, ΝΑ ΕΙΣ ΒΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΖΗΝΙΟ ΡΙΕΤΟ, ΑΝ ΤΟΝ ΕΩΒ ΜΟΥ ΛΥΤΟ ΤΗΝΙΟ ΛΙΣΤΑ ΚΑΙ ΔΕΙ ΖΩΗ ΑΙΓΑΙΟΣ, ΕΦΕ Ν ΛΕΙΠΟΥΝΤΟ ΜΑΝΙΚΑ ΤΗΝ ΕΚΠΙΛΗΝΗ ΖΩΗ ΤΗΝ ΑΙΓΑΙΟΤΗΣ ΝΑ ΤΗ ΔΕΙ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΟΥ, ΑΝ ΟΙΣΣΕ ΠΑΙΑΒΩ ΚΑΙ ΑΝΗΣΣΕ ΤΑ ΑΙΓΑΙΕΣ ΛΑΙ ΛΥΤΑ.

... λίγο ακόμα να σηκωθούμε ...



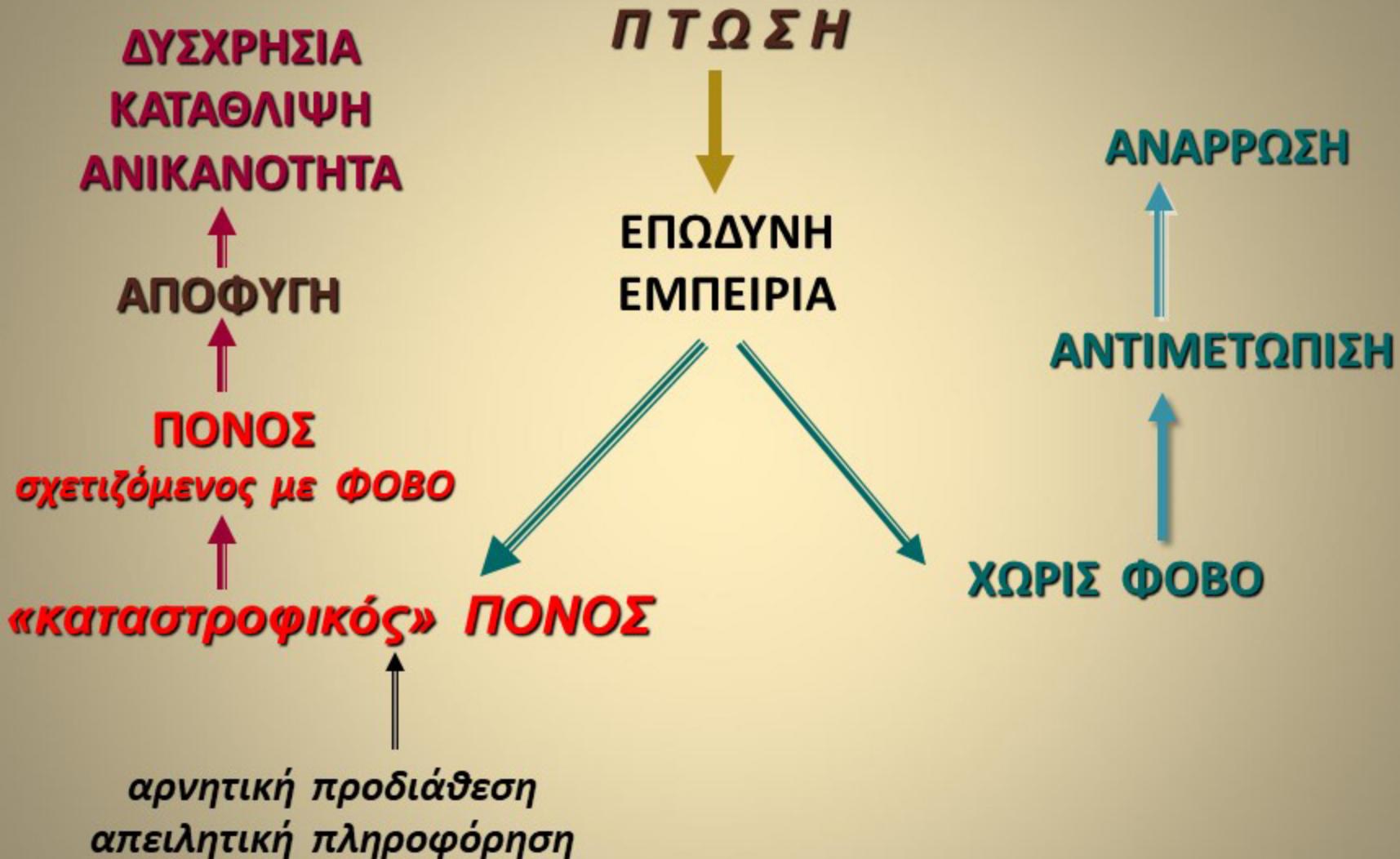
❖ ΌΧΙ πανικός :

μείνετε ψύχραιμοι & ζεστοί & μην βιαστείτε να μετακινηθείτε

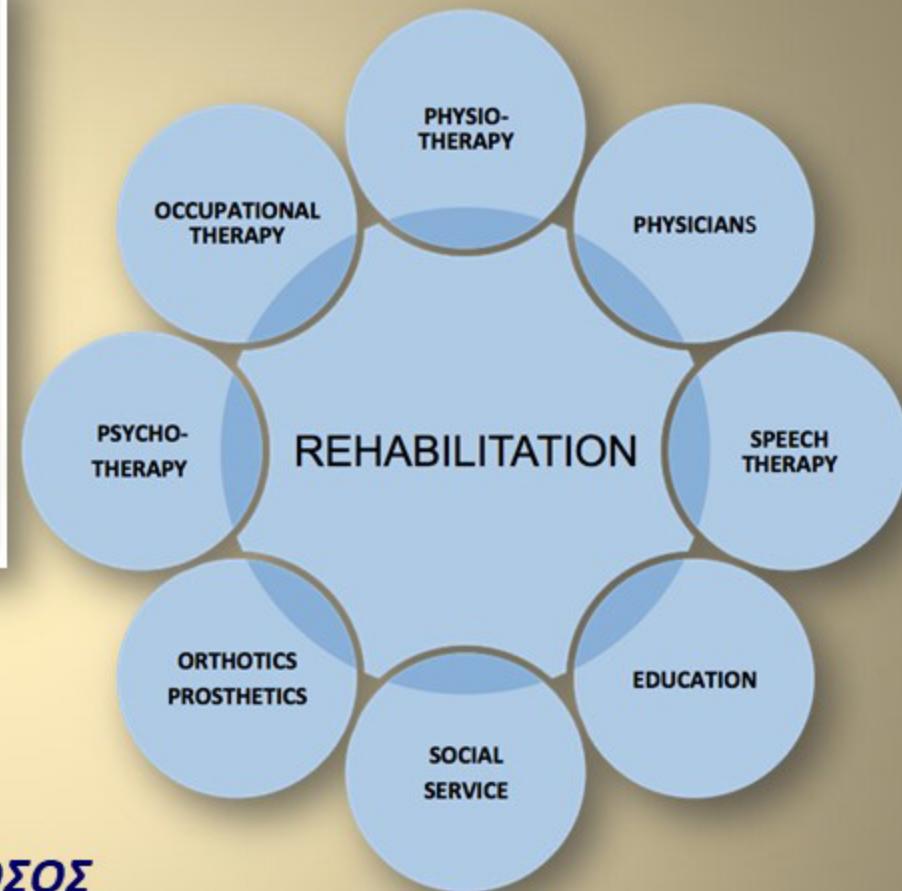
❖ Ελέγξτε για **ΠΟΝΟ** ή/& δυνατότητα μετακίνησης

❖ προνοείστε να έχετε κοντά σας **ΤΗΛΕΦΩΝΟ, NEPO & ZAKETA**

αίτιο - εμπειρία - συνέπειες



Αρχές ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

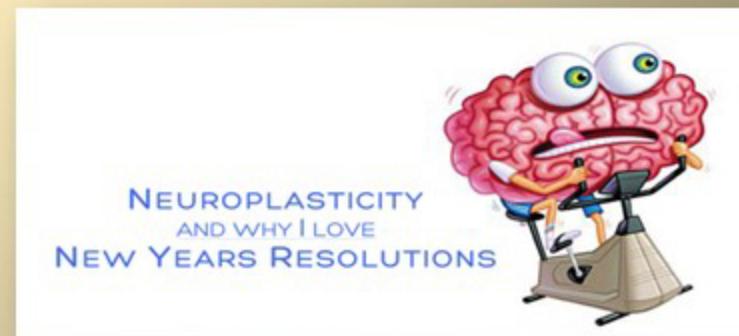


- ✓ **υπόθεση & εργασία ΟΜΑΔΑΣ**
- ✓ **ΔΕΝ περισσεύει ΚΑΝΕΙΣ**
- ✓ **στο κέντρο ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ & όχι η ΝΟΣΟΣ**

Φυσική Ιατρική & Αποκατάσταση είναι η ιατρική ειδικότητα
που βοηθά τον άνθρωπο, να βοηθήσει τον εαυτό του

«ηλικιακές συγγένειες» ΠΤΩΣΕΩΝ

- ✿ η μυϊκή μάζα μειώνεται σταθερά με την ηλικία
⇒ απώλεια 1 – 2 % μυϊκής δύναμης / έτος
- ✿ σωρευτικές επιπτώσεις χρόνιων παθήσεων
«το γήρας είναι νεανική πάθηση»
- ✿ διατροφικές ανεπάρκειες
- ✿ έλλειψη δραστηριότητας / άσκησης – γνωσιακό έλλειμμα
«ό,τι δεν χρησιμοποιείς το χάνεις»

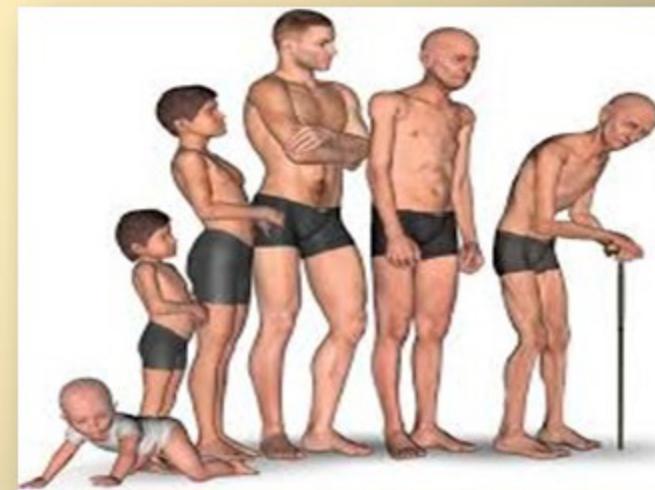


☞ Jo Nijs et all, 2012 - Schmidt A.J., 2003 - O'Keeffe S., 2002 - Brown M. et all, 2000

Ο ΧΙ χρόνια στη ζωή αλλά ζωή στα χρόνια

αφορούν :

- ❖ τη δημόσια πολιτική (κρατικές, ιδιωτικές, βιομηχανικές δράσεις)
- ❖ το υγιές περιβάλλον (φυσικό, οικιακό, σχολικό, εργασιακό, ελεύθερου χρόνου, κ.α.)
- ❖ την προαγωγή υγιούς τρόπου ζωής (άτομο, οικογένεια)
- ❖ την εξασφάλιση υπηρεσιών υγείας υψηλής ποιότητας (πρόληψη – θεραπεία – νοσηλεία – αποκατάσταση)





απαραίτητα :

- ✓ συνεχής εγρήγορση ως προς την έγκαιρη διάγνωση & αντιμετώπιση όλων των νοσογόνων & μη καταστάσεων που μπορούν να οδηγήσουν σε σαρκοπενία
 - λοιμώξεις
 - καρκίνος
 - ψυχικές διαταραχές, κατάθλιψη, άνοια
 - υποσιτισμός
 - ακατάλληλο περιβάλλον
 - πολυφαρμακία
- ✓ **άσκηση** αποδοτική μετά τη 2^η εβδομάδα
 - εξατομικευμένο, οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης
 - έμφαση τόσο στη μυϊκή ενδυνάμωση όσο & στις διατάσεις
- ✓ **αποφυγή απώλειας βάρους στην τρίτη ηλικία**
 - 1 - 1,2 gr πρωτεΐνης / kgr βάρους σώματος / ημέρα

Η πρόληψη των πτώσεων στους

Ηλικιωμένους



είναι υπόθεση



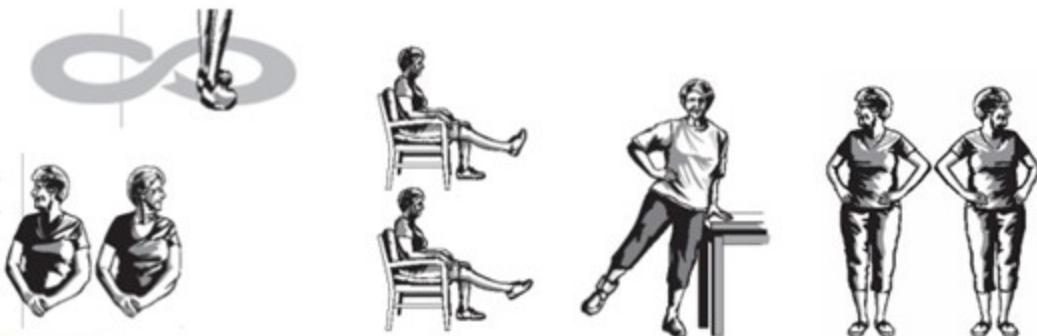
Otago Exercise programme

Component 1 – 5 Warm Up Exercises

Component 2 – 5 Strength training exercises

Component 3 – 12 balance exercises

Component 4 - Walking



ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ

θρείτε τις παγίδες:





*στη διάθεσή σας
για ερωτήσεις*

*ευχαριστώ
για την προσοχή σας*

