

Tulburări de mers la vârstnici sau mecanisme compensatorii pentru prevenirea căderilor

Gheorghe Chiriți, Dana-Maria Dimulescu,

Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București, Catedra de Recuperare Medicală

Rezumat

Aproximativ 25-35% din persoanele de 65 ani și peste au experiență de cădere în fiecare an, iar epidemiologic mai mult de 50% din căderi apar în timpul unei forme de locomoție. Căderile reprezintă o preocupare majoră de sănătate publică, ce afectează în special populația vârstnică.

O caracteristică a mersului, folosită pentru a identifica persoanele cu risc de cădere este reprezentată de variabilitatea mersului. Un model de mers instabil este caracterizat printr-o creștere a variabilității kinematice. Scăderea variabilității tipului de mers poate ajuta la prevenirea căderilor pentru a obține un model de mers mai stabil, astfel îmbunătățind controlul poziției întregului corp și reducând mișcarea medio-laterală a centrului de greutate. Mergând mai încet, creșterea STF (frecvența pasului) și scurtarea STL (lungimea pasului) poate să ajute la stabilizarea tipului de mers, permițând o mai bună ajustare și flexibilitate la schimbările condițiilor de mers - creșterea sau scăderea vitezei mai ales la pacienții cu antecedente de cădere.

Astfel, comparativ cu persoanele vârstnice fără istoric de cădere, cele cu risc de cădere vor prezenta următoarele caracteristici ale mersului: scăderea flexiei plantare și a extensiei șoldului în timpul fazei de desprindere de pe sol a piciorului, creșterea flexiei șoldului în timpul fazei de balans, reducerea balansului medio-lateral, scăderea timpului de reacție.

Cuvinte-cheie: vârstnici sănătoși, analiză mers, tulburări de mers.