

## **Рюкзак за спиной, палки в руках – к ходьбе по зимним улицам готов!**

Начало нынешней зимы запомнится жителям Среднего Урала резкими перепадами температуры. То в пору резиновые сапоги надевать, чтобы смело шлепать по лужам. То нужно срочно на коньки вставать, чтобы передвигаться по бесконечной наледи на тротуарах. В таких условиях особую важность приобретает профилактика травматизма, ведь от падений на зимних улицах не застрахован никто. Особенно опасны такие падения для пожилых людей, чьи кости, увы, более хрупкие.

О том, как избежать подобных травм, рассказывает М.В. Чулошников, главный внештатный специалист по ЛФК и спортивной медицине министерства здравоохранения Свердловской области, руководитель Городского центра спортивной медицины ГАУЗ СО «ДГП № 13» Екатеринбурга.

**- Михаил Викторович, с какими травмами к специалистам вашего профиля чаще обращаются пациенты в возрасте 60+ именно в зимнее время?**

- Как правило, это различные переломы верхних и нижних конечностей. Крайне редко очень возрастные пациенты при падении получают перелом шейки бедра, это самые тяжелые случаи. При перемене погоды, когда сначала оттепель, потом резко заморозки, а следом – снегопад, на улицах возникает очень опасная для ходьбы обстановка: снизу на дороге – наледь, сверху – слой снега. Пешеходы ступают на снег, поскользываются и падают. Для пожилых людей это опасно вдвойне, ведь внезапное падение у них может случиться не только потому, что человек поскользнулся, но и из-за проблем с кровообращением, из-за которого может резко закружиться голова. Таким людям во время погодных капризов лучше пореже выходить из дома, а если очень нужно выйти, то передвигаться следует хорошо известным маршрутом, по знакомым улицам, где меньше вероятность столкнуться с неожиданным препятствием. Также нужно избегать перепадов высот: склонов, горок, дороги под уклон или на подъем.

**- Могут ли при этом пригодиться различные советы о том, как падать правильно?**

- Скоординироваться, сгруппироваться, чтобы уберечься от травмы, человек в возрасте просто не в состоянии, поэтому он падает плашмя и сильно. Здесь самым действенным советом будет рекомендация надевать обувь, соответствующую погодным условиям. Конечно, самой идеальной обувью для уральской зимы являются валенки, в них поскользнуться сложно. Но мы понимаем, что по городским улицам, которые посыпают противогололедными смесями, в валенках не походишь. Чаще всего люди носят зимнюю обувь с резиновой или кожаной подошвой. Чтобы она не скользила, я советую пенсионерам покупать в аптеках специальные накладки. Их крепят на подошву, выглядят они, как терка, поэтому с ними обувь не скользит.

**- А как же народные способы сделать обувь менее скользкой? Многие натирают подошву сырым картофелем, наклеивают кусочки наждачной бумаги или полоски лейкопластыря. Насколько это действенно?**

- Я посоветовать их не могу. Эти способы практически бесполезны из-за упомянутых противогололедных смесей. Они достаточно агрессивные по составу, их вещества очень быстро нейтрализуют все эти народные наклеивания и натирания.

**- Помимо обуви по сезону, что еще способно предупредить внезапное падение на улице?**

- Второй эффективный вариант профилактики падений для пожилых людей – ходьба с палками: для северной ходьбы, трековыми или обычными лыжными. Главное, чтобы у них был острый наконечник, который втыкается в снег и лед. И обязательно таких палок должно быть две, это – дополнительная опора на обе руки. При такой ходьбе опасность падения уменьшается в несколько раз. Кроме того, передвижение с палками позволяет разгрузить позвоночник, а ведь известно, что у многих с возрастом начинает болеть спина. Здесь нагрузка идет на руки, на ноги и позвоночник уменьшается. Еще совет – распределять ношу равномерно на обе руки: нести покупки из магазина не в одной сумке, а в двух. При переноске груза в одной руке увеличивается нагрузка на одну сторону тела, в момент движения одна нога приподнята, та, что на земле, проскальзывает, удержаться от падения при этом человек просто не успевает. Идеальный вариант: в обеих руках – палки, на спине – рюкзак для покупок. Любимые многими бабушками сумки на колесиках зимой – не вариант, они точно так же проскальзывают на наледи и надежной опорой при ходьбе не являются.

**- Есть ли способы укрепить кости, чтобы они были менее ломкими с возрастом? Например, с помощью продуктов питания?**

- Дело в том, что чем старше человек становится, тем хуже в его организме усваивается кальций – основной строительный материал костей. Для постоянной подпитки кальцием нужно регулярно употреблять кисломолочные продукты – сыр, творог, ведь для их приготовления производители дополнительно вносят кальций. В пастеризованном молоке, кстати, кальция нет, так что пить его для укрепления костей бесполезно. И обязательно нужно принимать витамин D, и желательно не в форме аптечных препаратов, а в натуральном виде – с продуктами. Богата этим витамином морская северная рыба – треска, пикша и так далее. В красной и речной рыбе витамина D нет. А для укрепления хрящевой ткани советую кушать холодец. Если человек его по каким-то причинам не употребляет, можно проконсультироваться с врачом, который порекомендует какой-то лекарственный препарат из числа хондропротекторов. Их много, в разных формах. Но, повторю, назначить их должен специалист – травматолог или ортопед.

**- В вашем лечебном отделении кто может пройти курс восстановительного лечения после перенесенных травм?**

- У нас проходят восстановительный курс жители Екатеринбурга и других районов Свердловской области по направлениям участковых терапевтов, неврологов, травматологов или ортопедов. По полису ОМС, оформленному на территории нашей области, лечение будет бесплатным. У нас многопрофильное отделение восстановительного лечения: разные виды физиотерапии, кинезиотерапия, массаж, лечебная физкультура. Пациенты находятся на дневном стационаре, у них есть место, где можно отдохнуть между процедурами. Обычный курс – 15 дней.

**- Давайте поговорим и о профилактике домашних падений – в помещении. Ведь внезапно упасть можно и в родной квартире...**

- У пожилых людей такие падения связаны чаще всего с нарушением координации. Если человек знает, что у него может резко закружиться голова при смене положения тела в пространстве – лежал, потом сел или встал, конечно, нужно иметь под рукой какую-то опору – трость или ходунки. Опасен именно сам момент вставания.

Головокружение прошло – начинаем двигаться самостоятельно, без опоры. И под ногами не должно быть никаких катающихся по полу ковриков, половичков.

Наталья Березнякова