

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

Начало нынешней зимы запомнится жителям Среднего Урала перепадами температуры. То не знаешь, что надеть из обуви, чтобы не промочить ноги. 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, поскальзываются 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 эффективно?**

- 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 имеет 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