

# UPADKI

## MOŻESZ ICH UNIKNAĆ!



**Upadki są bezpośrednią przyczyną ZŁAMANIA:**

- 100% przedramienia
- 90% bliższego końca kości udowej (szyjki kości udowej)
- 25% złamań kręgosłupa



**Jedną z głównych przyczyn INWALIDZTWA**



**Piątą co do częstości przyczyną ZGONÓW u osób powyżej 75 r. ż.**

**40%** zdrowych osób po 60 roku życia upada raz w roku!

**50%** zdrowych osób po 80 roku życia upada raz w roku!

## NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UPADKÓW:

### W domu

- ✓ słabe oświetlenie,
- ✓ przeszkody na podłodze (np. kabel od telefonu),
- ✓ śliskie dywaniki,
- ✓ brak uchwytu w łazience.

### Poza domem:

- ✓ śliskie powierzchnie,
- ✓ nierówne chodniki,
- ✓ śnieg, lód.

### Zdrowotne:

- ✓ wady wzroku,
- ✓ zawroty głowy,
- ✓ osłabienie mięśni, zaburzenia chodu,
- ✓ zmiany zwyrodnieniowe stawów,
- ✓ zażywanie wielu leków: uspokajających, nasennych, przeciwbólowych itp.

## JAK UNIKAĆ UPADKÓW:

- Usuń „domowe” przyczyny upadków.
- Uważaj poza domem – noś odpowiednie obuwie, jeżeli czujesz się „niepewnie” weź laskę.
- Pamiętaj, należy mieć wolne ręce, by w razie upadku „miętko” wylądować.
- Zakupy noś w torbie na ramię, plecaku lub w wózku na zakupy.

**Więcej informacji: [www.osteoporoza.org](http://www.osteoporoza.org)**

Zakład Chorób Kości i Stawów CMUJ  
Polskie Towarzystwo Osteoartrologii

31-501 Kraków, Kopernika 32  
e-mail: [kontakt@osteoporoza.org](mailto:kontakt@osteoporoza.org)