

Aktywność fizyczna w prewencji upadków u osób starszych

Physical activity in prevention of falls in older people

Maksymilian Wiśniowski, Andrzej Kulesza, Mariusz Niemczyk

**Klinika Immunologii, Transplantologii Klinicznej i Chorób Wewnętrznych,
Warszawski Uniwersytet Medyczny**

Streszczenie

Wraz z wydłużaniem średniej długości życia, coraz większej uwagi wymagają specyficzne problemy wieku starszego, do których należą upadki. Każdego roku co 3 osoba po 65. roku życia doznaje upadku. Upadki są najważniejszą przyczyną urazów i związanej z nimi niepełnosprawności w tej grupie wiekowej. Etiologia upadków jest złożona, w związku z czym diagnostyka ich przyczyn, jak i postępowanie zapobiegawcze muszą mieć charakter wielokierunkowy. Elementem, który należy uwzględnić w profilaktyce upadków jest aktywność fizyczna. Celem pracy jest omówienie roli aktywności fizycznej w profilaktyce upadków w populacji pacjentów geriatrycznych oraz przedstawienie programów treningowych mających zastosowanie w tym wskazaniu. (Gerontol Pol 2018; 26; 140-146)

Słowa kluczowe: *aktywność fizyczna, geriatryka, upadki, zapobieganie*

Abstract

An increase in the mean lifetime duration leads to the increased significance of specific medical problems of the elderly, including falls. Each year, one-third of people older than 65-years-of-age experience a fall at least once. Falls are a major cause of injuries and disability in this group. The etiology of falls is complex, and their diagnostics and prevention should be multidirectional. Physical activity belongs to the complex prophylaxis of falls. The aim of this review is to discuss the role of physical activity in prevention of falls in geriatric patients, and to present training programs that may be used in this indication. (Gerontol Pol 2018; 26; 140-146)

Key words: *physical activity, geriatrics, falls, prevention*