

ZA MANJ POŠKODB PRI PADCIH STAREJŠIH

Z judoisti o tehnikah
varnega padanja in vajah
za krepitev ravnotežja



Padci pri starejših

Padci so glavni vzrok za poškodbe pri starejših. Starejši ljudje najpogosteje padejo, ko jim zdrsne, se spotaknejo ali se zapletejo. V Sloveniji je 77 % nenamernih poškodb starejših, ki so bili obravnavani v službi nujne medicinske pomoči, posledica padcev¹.

Padci so usodni predvsem pri višjih starostih in predstavljajo **55 % vseh smrti zaradi zunanjih vzrokov**. Pogostejši so pri ženskah. Med glavnimi posledicami padcev sta zlom kolka in poškodba glave².

Kaj se lahko naučimo od judoistov?

Judo je borilna veščina, pri kateri se vsi začetniki najprej **naučijo tehnik pravilnega in varnega padanja**. To so veščine, ki nam koristijo v vsakdanjem življenju. Seveda je najboljšše, če jih usvojimo že v zgodnjih letih, nikoli pa ni prepozno!

V kratkem programu vam **predstavimo** običajne napake, ki jih naredimo pri padcih, in načine, **kako padce ublažiti, zavarovati glavo** pred udarci in **zmanjšati tveganje za zlome**.

V varnem okolju na blazinah boste lahko po želji preskusili tehnike, prilagojene starejšim, spoznali pa bomo še uporabne vaje za krepitev ravnotežja.

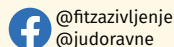
Informacije:



Judo klub Ravne na Koroškem,
Na gradu 6, 2390 Ravne na Koroškem
judoravne@gmail.com

Gorzd Pandel (041 450 200)

Robert Mesarič (031 824 185)



¹ PADCI STAREJŠIH – NARAŠČAJOČI PROBLEM JAVNEGA ZDRAVJA, dr. Mateja Rok Simon, NIJZ, Ljubljana, 2020.

² Zdravstveni statistični letopis Slovenije, 2020.

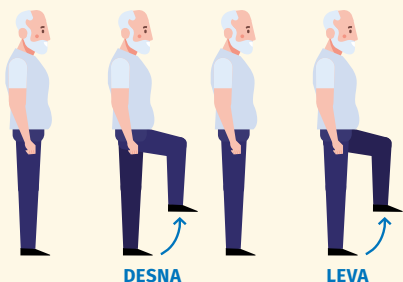
Kaj lahko storite sami?

- Izvajajte vaje za izboljšanje ravnotežja, moči in hoje.
- Udeležite se skupinske vadbe za starejše.

Vabimo vas, da v vašo dnevno rutino vključite vaje za krepitev ravnotežja:

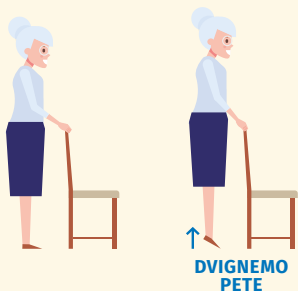
1. HOJA NA MESTU

Za ogrevanje nekaj časa korakamo na mestu.



3. STOJA NA PRSTIH

Postavimo se za stol in se z rokami primemo naslona. Stojimo na obeh nogah. Stopimo na prste in zadržimo položaj za nekaj sekund. Vrnemo se v začetni položaj. Vajo večkrat ponovimo.

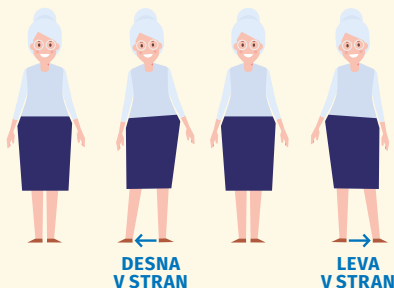


5. STOJA NA ENI NOGI IN DOTIKANJE TOČK NA POVRŠINI (zahtevnejša vaja)

Stojimo na eni nogi. Z drugo nogo se dotikamo točk na tleh pred seboj, ob strani in za nami. Najprej naj bodo točke blizu, potem lahko razdaljo podaljšate. Enako naredimo stoji na drugi nogi. Naredimo več ponovitev. Če so kolena rahlo pokrčena, je lažje držati ravnotežje.

2. KORAK V STRAN

Stojimo z nogami v normalnem položaju. Z desno nogo naredimo korak v stran. Priključimo levo nogo. Nato z levo naredimo korak stran in priključimo desno. Ponavljamo v ritmu.



4. STOJA NA ENI NOGI

Stopimo na eno nogo, drugo pokrčimo v kolenu. Stojimo 10-15-30 sekund. Zamenjamo nogi. Za večjo varnost se lahko postavite za stol in se po potrebi primete za naslonjalo.

