

# Fall och fallolyckor - risker och hur man kan förebygga

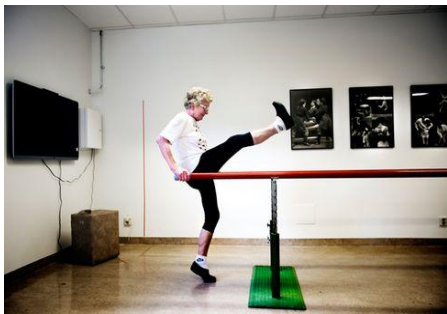


Lena Zidén, leg fysioterapeut, fil dr  
Fysioterapi SU/Mölndal, Göteborgs Universitet,  
Göteborgs Stad

## Våra kroppar är gjorda för rörelse



Första steget till en bättre hälsa är fysisk aktivitet



## De som är fysiskt aktiva lever längst och har bäst hälsa



Stillasittande ökar risken för sjukdom bl a diabetes, hjärt-kärlsjukdom, övervikt

## Motion = Medicin

- Sänker blodsocker och blodfetter
- Minskar stresshormoner
- Höjer sinnesstämningen
- Förbättrar koncentrationsförmågan



## Benskörhhet - Osteoporos

Mer skelett bryts ner än vad som byggs upp. Skelettet blir skört, vilket ger en ökad risk för fraktur



## Osteoporos

- Vi bygger vårt skelett en bit upp i 20-årsåldern

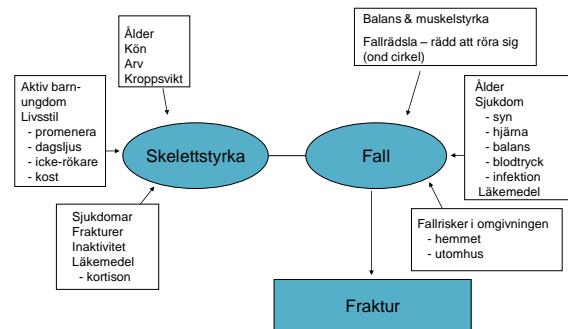


## Osteoporos

- Första tecknet på osteoporos är ofta en fraktur
- Varannan kvinna och var fjärde man riskerar att under sin livstid få en benskörhetsfraktur



## Orsaker till fraktur – många faktorer



## Fallolyckor



- Vanligaste orsak till skada hos äldre
- Fler omkommer i fallolyckor än i trafiken
- Beräknas kosta 11 miljarder per år
- Kan ge minskad trygghetskänsla, ökad fallrädsla, ökad risk för isolering
- Träning kan minska fallrisken med 40%

## Fallskador hos äldre (≥ 65)

1600 dödsfall per år efter fall (jfr trafik 2014: 275)

VGR 2013:  
1,16 miljarder kronor



### VEM FALLER MEST?

- ökande risk med ökande ålder
- fallit tidigare och/eller är rädda för att falla
- bor i särskilt boende
- är bensköra
- har dålig balans och/eller nedsatt muskelstyrka
- äter mycket läkemedel
- har nedsatt syn
- har vissa sjukdomar, t ex Parkinson, demens, stroke, tidigare fraktur
- är deprimerad
- är rökare
- dricker alkohol på ett sätt som påverkar balans eller omdöme
- har D-vitaminbrist
- har en passiv livsstil och rör sig lite fysiskt
- tar stora risker i fysiska aktiviteter
- är ensamboende

(Fall och fallskador; SKL)

Dalheimers hus 17 nov 2015

### Var sker fallet?

- Inomhus i den egna bostaden på plant golv



Dalheimers hus 17 nov 2015

14

### Nollvision?



Dalheimers hus 17 nov 2015

15

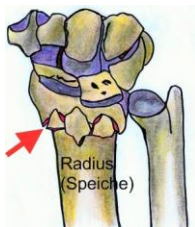
### Var är skelettet skörast?



Dalheimers hus 17 nov 2015

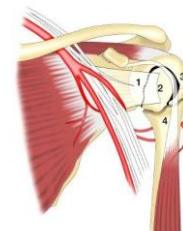
16

### Handledsfaktur



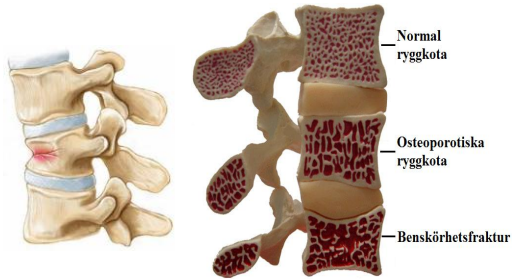
17

### Överarmsfraktur



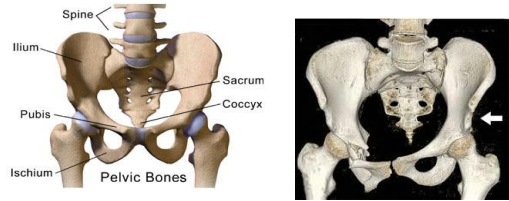
18

## Kotfraktur- kotkompression



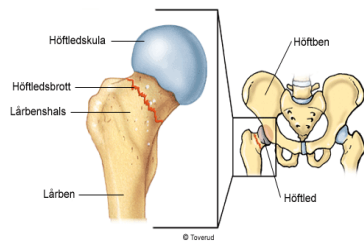
19

## Bäckenfraktur



20

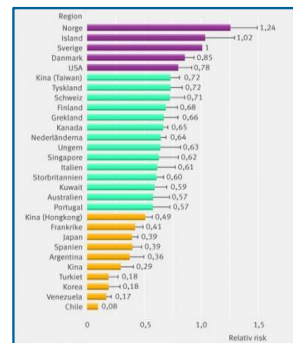
## Höftfraktur



Dalheimers hus 17 nov 2015

21

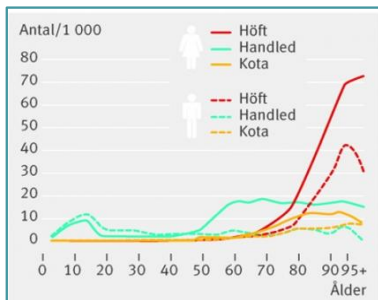
## Risk att få en höftfraktur



Dalheimers hus 17 nov 2015

22

## Förekomst av frakturer hos män och kvinnor



Dalheimers hus 17 nov 2015

23

## Fyra riskfaktorer för höftfraktur hos kvinnor

- Ålder**
  - 80 år och över 1
  - 70-79 år 0
- Kroppsvikt**
  - Under 60 kg 1
  - 60 kg eller över 0
- Kan du resa dig upp 5 gånger från en stol – utan hjälp av armarna?**
  - Nej, behöver hjälpa till med armar 1
  - Ja 0
- Har du brutit något ben?**
  - Fraktur i handled, överarm, höft, kota 1
  - Ingen fraktur eller annan frakturtyp 0

***Två eller fler riskfaktorer gav 7 gånger ökad risk för höftfraktur jämfört med ingen eller en riskfaktor***

Dalheimers hus 17 nov 2015

24

## Efter en höftfraktur

- Nedsatt gångförmåga
- Rädsla att falla igen
- En stor andel personer avlider inom ett år
- Mer isolerad, minskade sociala aktiviteter
- Ökad risk för nedstämdhet



Dalheimers hus 17 nov 2015

25

## Efter en höftfraktur

- Behov av rehabilitering och stöd att återuppta tidigare aktiviteter
- Minska rädslan att falla
- Balans- och styrketräning
- Komma ut



Dalheimers hus 17 nov 2015

26

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Det här kan du göra själv

- Sluta röka
- Bra kost
- Hålla normal vikt
- Dagsljus dagligen
- Minska fallrisk
- Daglig fysisk aktivitet
- Träna styrka, kondition och balans



Dalheimers hus 17 nov 2015

27

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Träning av kondition och styrka

- Minst en halvtimme måttlig till ansträngande fysisk träning 2-3 ggr/v
- Styrketräning 2 ggr/vecka
- Kombinerat med dagliga promenader



Dalheimers hus 17 nov 2015

28

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Träning



- ökar uthållighet och syreupptagning
- minskar smärta i leder och muskler
- minskar blodtryck och onyttiga blodfetter
- är bra för leder och skelett
- minskar risken för fallolyckor och benbrott

Dalheimers hus 17 nov 2015

29

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

## Träning

- Ger minskad risk för
  - hjärt-kärlsjukdom
  - typ-II diabetes
  - övervikt
  - depression



Dalheimers hus 17 nov 2015

30





- Rör jag mig tillräckligt fysiskt?
- Tränar jag muskelstyrka och balans?
- Har jag kollat synen?
- Vistas jag ute dagligen?
- Har jag kollat om jag behöver D-vitamintillskott?
- Använder jag bra skor?
- Äter jag tillräckligt bra ur näringssynpunkt?
- Äter jag läkemedel som kan öka fallrisken? Har jag bett om en läkemedelsgenomgång?
- Har jag kollat om jag har mattor/föremål i hemmet som ökar risken för fall?
- Har jag anpassat mitt beteende efter min fysiska förmåga?
- Om jag är rökare, har jag funderat på att sluta röka?
- Är jag socialt aktiv?
- Är jag så rädd för att falla att det påverkar/begränsar mitt liv?

(Fallskador hos äldre, SKL)

## Börja i vardagen

- Ta trappan i stället för hissen
- Gå av en hållplats tidigare
- Ta promenader
- Lek med barn
- Undvika att sitta mer än 40 minuter i sträck
- Rasta hund
- Städa, arbeta i trädgården, skotta snö
- .....



## Tekniken kan hjälpa till

- Spel (Wii-fit)
- Appar (t ex Livli)
- Hämta information på nätet ([www.fraktur.se](http://www.fraktur.se))



## Att behålla hälsan genom livet



tack!