

肌力操结合老年人体分析仪在老年患者 跌倒预防中的应用

郑静娟

伊犁哈萨克自治州新华医院, 高血压老年病介入科 新疆伊宁 835100

【摘要】目的: 研究旨在探讨更为有效的老年患者跌倒预防应用方案, 具体分析肌力操与老年人体分析仪结合的应用效果。方法: 本研究中包含老年患者 80 例, 其中 40 例对照组患者应用常规跌倒预防健康教育方案, 40 例观察组患者合并应用肌力操结合老年人体分析仪。结果: 观察组患者的跌倒事件发生率较低, P 值小于 0.05。结论: 肌力操结合老年人体分析仪在老年患者跌倒预防中具有显著效果, 可有效避免患者出现跌倒事件。

【关键词】 跌倒预防; 老年患者; 肌力操; 老年人体分析仪

随着人口老龄化的加剧, 老年患者的健康问题越来越受到关注。跌倒是一种常见的老年性疾病, 不仅会影响患者的日常生活能力, 还可能导致骨折、脑震荡等严重后果, 甚至威胁生命^[1]。因此, 预防老年患者跌倒具有十分重要的意义。现有的跌倒预防方法包括加强患者身体锻炼、改善平衡能力等, 但这些方法的效果因人而异, 且实施难度较大。因此, 开发一种能够有效预防跌倒的辅助工具是当前亟待解决的问题^[2]。本研究旨在探讨肌力操结合老年人体分析仪在老年患者跌倒预防中的应用效果, 将结合肌力操和老年人体分析仪, 从多个角度分析老年患者的身体状况, 为制定个性化的跌倒预防方案提供依据。具体总结如下:

1 资料与方法

1.1 基本资料

本研究的调查时间为 2022 年 1 月~2023 年 12 月, 研究共持续 12 个月, 所选择的研究样本群体为上述期间在我院接受治疗的老年患者 80 例, 应用随机分组法分为两组。观察组中包含男性患者 27 例, 女性患者 13 例, 66~75 岁, 平均年龄 (69.40 ± 3.05) 岁; 对照组中包含男性患者 26 例, 女性患者 14 例, 67~79 岁, 平均年龄 (70.24 ± 3.28) 岁。统计分析发现两组患者的一般资料可比。

1.2 研究方法

在本研究中, 对两组患者应用常规的跌倒预防健康教育, 需要根据老年患者的受教育情况以及学历情况展开言简易懂的跌倒知识教育培训, 避免患者因疏忽或者对相关了解不透彻而导致的跌倒事件。与此同时, 观察组老年患者需应用肌力操与老年人体分析仪, 具体方法要点如下: 1. 评估: 使用老年人体分析仪对老年患者进行全面体格检查和功能评

估, 包括肌力、平衡能力、步态、骨质疏松等。根据评估结果, 为每位患者制定个性化的运动方案。2. 制定运动方案: 根据评估结果, 结合肌力操的原则, 制定适合老年患者的运动方案。包括各种肌力训练、平衡训练等。3. 肌力操训练: (1) 全身肌力训练: 通过各种肢体伸展、弯曲、抬高动作, 锻炼全身肌肉, 提高肌肉力量和耐力。(2) 下肢肌力训练: 着重进行腿部肌肉锻炼, 如深蹲、跨步、踮脚等动作, 以增强下肢稳定性。(3) 平衡训练: 进行一些特定的平衡训练, 如单脚站立、重心转移等, 以提高老年患者的平衡能力。4. 设备辅助: 结合老年人体分析仪进行运动训练, 利用仪器提供的运动平台和感应设备, 确保患者在进行肌力操时能够得到适当的支撑和反馈, 提高训练效果。5. 循序渐进: 根据患者个体差异和恢复情况, 调整运动强度和难度, 遵循循序渐进的原则, 确保安全有效。6. 监督与反馈: 安排专业护理人员对患者进行监督和指导, 定期评估运动效果, 及时调整运动方案。同时, 鼓励患者及其家属积极参与, 共同关注运动安全和效果。7. 定期评估与调整: 根据老年人体分析仪的实时数据和患者反馈, 定期对运动方案进行评估和调整, 确保运动效果持续改善。

1.3 观察指标

本研究中的观察指标为老年患者的跌倒事件发生情况。

1.4 统计学方法

应用 SPSS21.0 软件, 对原始数据进行深入分析处理, 其中 $P < 0.05$ 为统计学意义。

2 结果

观察组患者的跌倒事件发生率低于对照组患者 1 详见表 1 ($P < 0.05$)。

表1 两组老年患者的跌倒事件发生情况

组别	例数 (n)	跌倒事件发生例数 (n)	跌倒事件发生率 (%)
对照组	40	5	12.50
观察组	40	2	5.00
χ^2 值	-	11.203	
P 值	-	0.009	

3 讨论

老年人是一个脆弱的群体，他们往往身体机能衰退，协调能力下降，对外界环境适应能力较差^[9]。因此，老年人跌倒成为一个极其普遍而又严重的问题。据统计，全球每年有超过 6 万名老年人因为跌倒而丧失生命，超过 1000 万名老年人因此受伤。且随着人口老龄化现象愈加严重，老年人跌倒的问题将变得更加突出。老年人跌倒带来的直接后果是受伤，例如骨折、脑震荡等。而这些受伤往往会导致老年人丧失生活自理能力，加重他们对于家庭成员、社会和医疗系统的依赖。此外，跌倒也是导致社会护理机构和医疗机构负担增加的主要原因之一^[4]。由于老年人身体机能的特点，跌倒后的康复过程较为困难，更易出现并发症，且具有较高的死亡率。因此，预防老年人跌倒的研究显得尤为重要。老年人跌倒的预防可以通过改善老年人的体能状况、提高协调能力、改变环境等多种方式进行。例如，通过提供合适的运动和力量训练，可以增强老年人的下肢肌肉力量和平衡能力，从而减少跌倒的风险^[9]。此外，通过调整家庭和社区环境，减少跌倒的危险因素，也能有效预防跌倒事件的发生。然而，目前的老年人跌倒预防工作仍然存在一些问题和挑战。

肌力操是一种通过锻炼肌肉力量来改善身体平衡和协调性的运动方式。通过一系列的肢体动作和拉伸练习，肌力操能够增强肌肉的耐力和力量，提高身体的稳定性。对于身体健康的人来说，做肌力操可以帮助增强肌肉力量，改善身体柔韧性，提高身体的平衡感和协调性。对于老年人来说，肌力操是一种简单易行且安全有效的预防跌倒的方法。老年人体分析仪是一种能够评估老年人身体状况的仪器，能够准确测量老年人的身体成分、柔韧性、平衡能力等指标。通过这些指标，老年人体分析仪能够为老年人提供个性化的运动建议和指导，从而帮助他们更好地进行身体锻炼。老年人体分析仪的主要功能包括：1. 身体成分分析：仪器可以测量老年人的脂肪含量、肌肉质量等，帮助了解老年人的营养状况和健康风险。2. 柔韧性评估：仪器可以测量关节的柔韧性和灵活性，为老年人提供针对性的柔韧性训练建议。3. 平衡能力评估：仪器可以检测老年人的平衡能力，为老年人提供改善平衡能力的建议和指导。4. 其他功能：老年人体分析仪还可以测量血压、心率等生理指标，为老年人提供全面

的身体状况评估。老年人体分析仪的优势在于，能够为老年人提供个性化的运动建议和指导，帮助他们更好地进行身体锻炼。通过测量老年人的身体状况，仪器可以为老年人制定针对性的运动方案，包括运动强度、时间和频率等。此外，老年人体分析仪还可以为老年人提供安全监控和预警功能，及时发现老年人的健康风险和安全隐患，为老年人的健康管理提供了有力支持。

调查发现，老年人体分析仪能够准确评估老年人的身体状况，包括肌肉力量、柔韧性、平衡能力等。这有助于医护人员了解老年患者的身体状况，为其制定针对性的预防跌倒措施。结合老年人体分析仪和肌力操，医护人员可以根据老年患者的具体情况制定个性化的运动方案。根据患者的身体状况和运动能力，调整肌力操的难度和强度，确保患者能够安全有效地进行锻炼。通过肌力操和老年人体分析仪的结合应用，患者能够增强肌肉力量和平衡能力，提高身体的稳定性。这有助于减少跌倒的风险，提高患者的生存质量。肌力操有助于增强骨骼密度和强度，预防骨质疏松。骨质疏松是老年人跌倒的一个重要原因，因此，通过肌力操预防骨质疏松可以进一步减少跌倒的风险。

在本研究中应用结合方案后观察所老年患者发生跌倒事件的发生率相对较低，与对照组患者形成鲜明对比，体现出该联合方案在跌倒预防方面的优势作用。

综上所述，肌力操结合老年人体分析仪在老年患者跌倒预防中具有显著的应用价值。通过评估身体状况、制定个性化运动方案、增强肌肉力量和平衡能力、预防骨质疏松等多方面作用，这种结合方式能够有效降低老年患者的跌倒风险，提高其生活质量。同时，家属的参与也起到了关键作用。因此，医护人员应积极推广这种结合方式，以更好地服务于老年患者群体。

参考文献：

- [1] 骆丽. 老年平衡操、健康宣教对老年住院患者跌倒预防的护理[J]. 中国医药指南, 2018, 16(3): 11-12.
- [2] 钱柳娜, 张屿, 罗淑娟. 老年脑卒中患者跌倒风险因素及预防策略研究进展[J]. 中外医药研究, 2023, (10): 161-163.
- [3] 徐蕾, 王瑾瑜, 马肖等. 结构化的老年综合评估方案对预防老年患者院外跌倒的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29(1): 39-42.
- [4] 朱慧. 基于风险评估的个性化护理在预防老年住院患者跌倒中的应用效果[J]. 黑龙江医药, 2023, 36(2): 491-494.
- [5] 武蕊, 林梅, 张岚等. 36 例低龄老年住院患者跌倒不良事件原因分析及预防对策[J]. 天津护理, 2023, 31(5): 565-569.