

PREVENCIÓ DE CAIGUDES

Les caigudes són freqüents a mesura que ens fem grans, però **es poden prevenir**.

És normal que caure o tenir-ne por generi **inseguretat**, però la millor manera de recuperar la confiança és **mantenir-se actiu i entrenar l'equilibri, la força i la mobilitat**.

Les causes de les caigudes són sovint **multifactorials**, i combinen **aspectes físics, ambientals i de salut general**, com ara:

- Pèrdua de força o d'equilibri.
- Canvis en la visió o en l'audició.
- Prendre diferents medicaments que poden afectar l'equilibri o provocar marejos.
- Entorns poc segurs (catifes soltes, falta d'il·luminació, sabates inestables...).
- Por a caure o reduir el moviment per evitar-ho.

La bona notícia és que **mai és tard per començar** a tractar-les o prevenir-les.

Amb **moviment regular, exercicis adequats i petits canvis a casa i en els hàbits diaris**, es pot reduir molt el risc de caigudes.

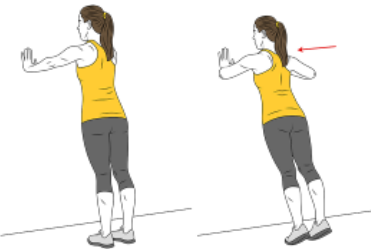
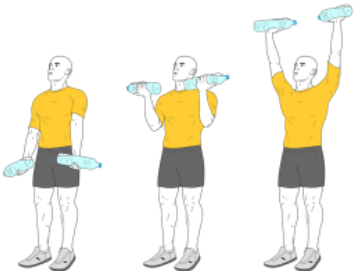
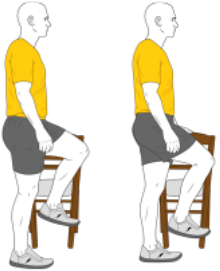
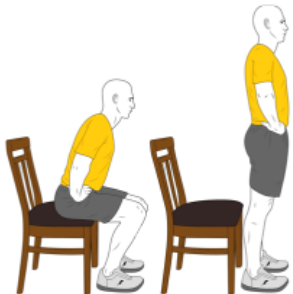
Mantenir-se actiu físicament és essencial per conservar la força, la coordinació i la confiança en els moviments. Activitats com caminar, ballar, nedar, practicar taitxí o fer exercicis de força i flexibilitat ajuden no només a prevenir les caigudes, sinó també a **millorar l'estat d'ànim i la qualitat de vida**.

BONES PRÀCTIQUES PER PREVENIR CAIGUDES

- **Mou-te cada dia.** Camina diàriament uns 30 minuts. Si apareix dolor o fatiga, pots dividir el temps en diversos passejos curts al llarg del dia.
- **Realitza els exercicis recomanats.** 2-3 vegades per setmana. T'ajudaran a millorar la mobilitat, la flexibilitat i la confiança en el moviment. La constància és la clau per obtenir els beneficis.
- **Fes petits canvis a casa per fer-la més segura.** Evita catifes, cables o mobles que facin nosa. Millora la il·luminació i assegura't que els terres no rellisquin. Al bany, utilitza catifes antilliscants i barres de suport. Si tens escales, comprova que tinguin passamans segurs.
- **Tria calçat còmode i segur.** Opta per sabates tancades i sola amortida. Evita sabates amb poca subjecció, amb talons alts o molt rígides.
- **Cuida la teva salut.** Revisa la vista i l'audició periòdicament. Comenta amb el teu metge o infermera el pla de medicació, especialment si notes marejos o somnolència.
- **Utilitza el bastó o caminador si el necessites.** No és un signe de debilitat, sinó d'autonomia.

Si caus, informa el teu professional de salut.

TAULA D'EXERCICIS

	FLEXIONS DE BRAÇOS A LA PARET Dempeus, col·loca les mans a la paret lleugerament més amples que les espatlles. Acosta el pit a la paret, mentre inhales aire, i flexiona els colzes. Empeny el teu cos cap a la posició inicial mentre exhales l'aire. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions.
	OBERTURA LATERAL DE LA CAMA Dempeus, amb el suport d'una cadira, aixeca una cama lateralment. Manté la posició 5 segons i torna a la posició inicial de manera lenta i controlada, sense deixar caure la cama. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	EXERCICI DE BRAÇOS AMB AMPOLLES D'AIGUA Dempeus, amb els peus a l'ample de les espatlles i una ampolla a cada mà al costat dels malucs. Flexiona els colzes per a portar les ampolles cap a les espatlles. Des d'aquí, estén els braços cap amunt, amb el palmell mirant al capdavant. Baixa lentament les ampolles fins a les espatlles i després a la posició inicial. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions.
	FLEXIÓ DE MALUC Amb el suport d'una cadira, eleva el genoll. Manté la posició 5 segons i torna lentament a la posició inicial. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions amb cada cama.
	AIXECAR-SE I ASSEURE'S DE LA CADIRA Assegut en una cadira amb els braços plegats en el pit. Aixeca't i asseu-te de la cadira. Realitza els moviments lents i controlats. Realitza 2 - 3 sèries de 6 - 15 repeticions.