



# Recuperarea mersului la vârstnic

S.L. Dr. Duse Adina

UMF "Victor Babeș" Timisoara

Disciplina Medicina Fizica si Balneologie

# Mersul

- la pacienții vârstnici – mersul = una din principalele vulnerabilități
  - frecvente căderi -> fracturi
- nesiguranța la mers + teama de cădere  $\Rightarrow$  limitarea mobilității – sedentarism
- analiza mersului

# Mersul

- “mersul senil” – anomalie a mersului de etiologie necunoscută, ce apare la indivizii > 60 ani, la care clinica și laboratorul nu identifică nicio cauză a tulburărilor de mers
  - mers mai lent, cu creșterea fazei de sprijin biped, reducerea rotației pelvisului, reducerea amplitudinilor articulare
  - bărbați – poziție ușor anteflectată, cu bază largă, pas scurtat
  - femei – mers legănat, bază îngustă, aplecare în față

# Mersul

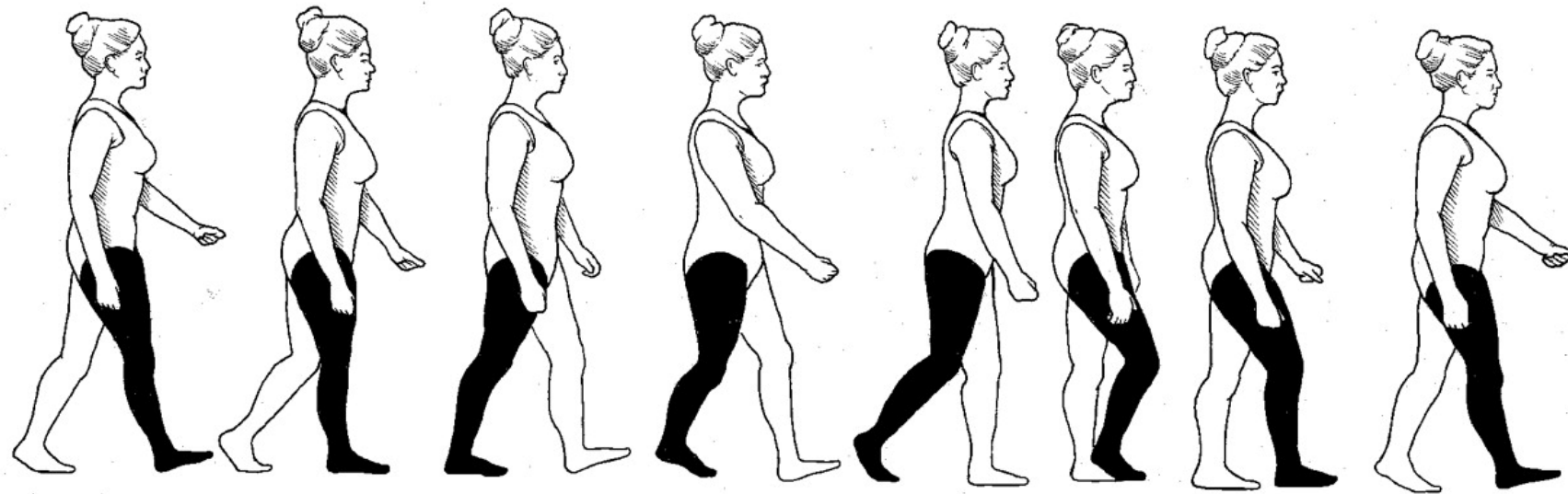
- 80% - etiologie patologică
- mers nedureros – este afectat aspectul, nu ritmul
- mers dureros – este afectat ritmul (și aspectul)
  - pasul e scurtat, greutatea corpului se transferă rapid de pe membrul dureros
  - dacă durerea e foarte mare – se merge cu șoldul, genunchiul sau glezna flectate, sărind repede pe membrul sănătos

# Mersul

- mers târșâit – boli cardiace, slăbiciune musculară, boală artrozică severă, depresie
- mers legănat – osteomalacie, mers senil la femei, coxartroză
- mers ataxic – leziuni cerebeloase, hipotiroidie, neuropatii periferice
- mers bradikinetic, rigid – Parkinson, droguri
- mers înclinat spre spate – sdr cerebelos, stări lacunare
- mers cu teamă de cădere – sdr anxios
- mers apraxic - demență

Phases |----- Stance -----|----- Swing -----|

Periods |----- Initial Double-limb Support -----|----- Single-limb Stance -----|----- Second Double-limb Support -----| Initial Swing | Mid-Swing |----- Terminal Swing -----|



Foot Strike

Opposite  
Toe-Off

(Reversal of  
Fore-Aft  
Shear)

Opposite  
Foot  
Strike

Toe-Off

Foot  
Clearance

Tibia  
Vertical

Foot Strike

% of  
Cycle

0%

62%

100%



Hemiplegia



Parkinson's disease



Cerebellar ataxia



Footdrop



Sensory ataxia

# Modificările mersului

- **Mersul vârstnicului**

- Sprijin prelungit pe ambele membre
- Viteză mai lentă
- O lungime a pasului mai mică
- O bază de sprijin mai mare

- **Factori ai mersului asociați cu căzăturile vârstnicilor:**

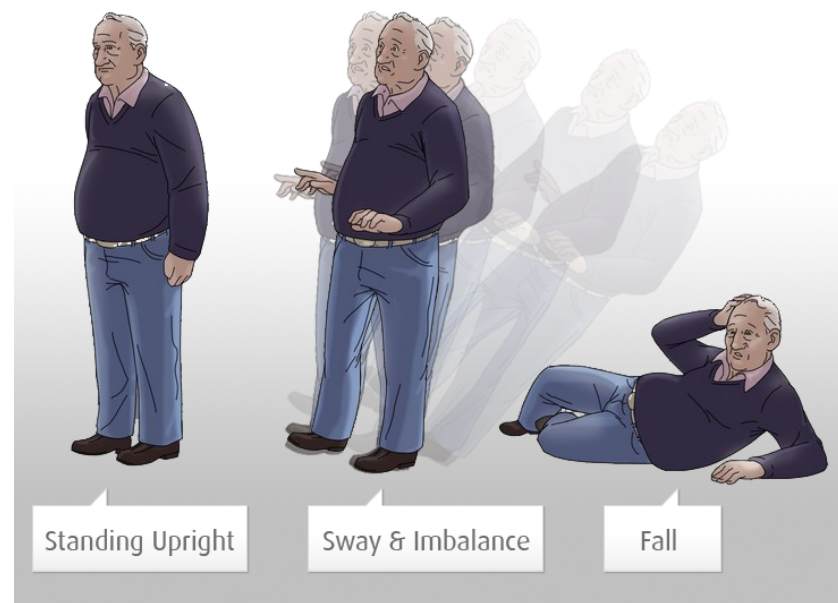
- Variabilitate de lungime crescută de la un pas la celălalt
- Variabilitate de viteză crescută de la un pas la celălalt
- Timp crescut pt faza de dublu sprijin





## Modificările mersului

- **Factori de risc pt căzăturile vârstnicilor:**
  - Utilizarea de sedative, antidepresive, antipsihotice
  - Numărul de medicamente luate
  - Echilibrul precar
  - Slăbiciunea șoldului
  - Statusul funcțional precar



# Managmentului pacientului vârstnic

## Dispozitivele de deplasare ajutătoare

- Condiții de siguranță sau de comoditate
- Mijloacele de sprijin pt mers nu corespund imaginii de sine îi face pe vârstnici să se opună folosirii acestor dispozitive.
- Avantaje:
  - Reducerea greutății pe un membru inferior dureros
  - Stabilitate crescută

# Managmentului pacientului vârstnic

## Ortezele și încălțăminte

- Tocuri mai joase

## Modificarea mediului ambiant

### TO

- ADL
- Vârstnicii care locuiesc singuri
- Training cognitiv