

תוכן עניינים:

1. מבוא.....1-2.
2. פרק 2 סקירה ספרותית.....3-12.
3. נפילות בגיל מבוגר.....3-4.
4. הזדקנות הגוף.....4-6.
5. מערכת בקרת היציבות בגוף והפרעות בשיווי המשקל.....6-10.
6. מערכת השרירים והמפרקים.....10-12.
7. פרק 3 אינטגרציה.....13-17.
8. פרק 4 סיכום.....17-18.
9. פרק 5 ביבליוגרפיה.....18-20.

1. מבוא:

הזדקנות הגוף, משפיעה על מערכות פיזיולוגיות שונות. ההשפעה הזו מתבטאת בסופו של דבר גם בתפקוד לקוי של הגוף ולכן עולה גם הסכנה לנפילות. השרירים מספקים אנרגיה ומאפשרים את התנועתיות של הגפיים. ככל שהגוף מזדקן כך נוצרת אובדן של מסה בשרירים "סרקופניה". ניתן גם לראות שינויים בסיבי השריר ובגידים, שגם נובעים בשל ההזדקנות. בשרירים. אצל אנשים זקנים, נראה כי יש פחות תנועתיות ולמעשה קיימת ירידה בכוח של השריר (Macaluso & De Vito, 2003, p.450). השינוי בשרירים נובע גם מכך שהמוח לא מייצר תאי שריר חדשים שניזוקו כאשר המוח זקן, לכן מערכות רבות בגוף נעשות פגיעות יותר (Macaluso & De Vito, 2003, pp.451-452).

מערכת בקרת היציבות קשורה לכמה מערכות פיזיולוגיות בגוף שהם מסייעות לפעילותה. החשיבות באינטראקציה בין המערכות הללו נובעת בשל העובדה שרק קשר תקין ביניהם, כמו גם תפקוד תקין של כל אחת, יכולים להביא לתפקוד יעיל ונכון של מערכת בקרת היציבות. אם נרצה לבחון את יכולת התפקוד של מערכת בקרת היציבות או להבין ממה היא נפגעה, נצטרך לבחון את התפקוד של כמה מערכות בגוף ולראות האם הן פועלות בצורה תקינה שאכן מאפשרת את היכולת של שיווי המשקל והיציבות. (Horak, 2006, pp.7-8)

לבחינת הגורם לנפילות יש חשיבות בשל העובדה שזוהי תופעה רווחת. מנתונים עולה כי אחד מכל שלושה אנשים מעל גיל 65 יעבור תופעה של נפילה לפחות פעם אחת בשנה. לחלק מהנפילות הללו אין מרפא ולפחות אחת מתוך עשרה מסתיימת עם תוצאות והשלכות חמורות כמו שבר באגן, פגיעות ראש ואפילו מוות. הגורם לנפילות מקושר בדרך כלל ליכולת התנועתיות שמושפעת מהיציבות של הגוף וכן מתפקוד תקין של השרירים והמפרקים (Tinetti, 2003, p.42).

2. סקירת ספרות – הגדרה של הנושאים:

נפילות בגיל מבוגר

על פי הנתונים אחד מכל שלושה אנשים מעל גיל 65 חווים כל שנה נפילה, יתרה מכך, כחצי מהנפילות הללו אין להם מרפא. מתוך עשרה נפילות, לפחות אחת מסתיימת עם פצעים חמורים כמו שבר באגן, פגיעת ראש וכדומה. לעומת פגיעות בריאותיות אחרות שקיימות, נפילות מתקשרות עם פגיעה ביכולת התנועתיות. הפגיעות עלולות להוביל לירידה ביכולות כמו להתלבש, להתקלח, ואפילו לעשות קניות לבד או לנקות את הבית. חלק מהנפילות נגרמות בשל סיבה אחת או בעיה אחת, אולם נפילות רבות קורות בשל מספר גורמים שהובילו את הגוף לכך. אחרי טיפול ושחרור מבית החולים מספר הנפילות יכול להיות גדול יותר בשל העובדה שלא כולם מקבלים את הסיוע הרפואי הנדרש גם בבית (Tinetti, 2003, p.42).

נפילות נגרמות בסופו של דבר משילוב של כמה גורמים. בחינה של הגורמים הללו תעזור אולי לבדוק כיצד ניתן למנוע זאת (Tinetti, 2003, p.43). לעיתים יש צורך לבדוק אדם שנפל האם הוא הרגיש כי איבד הכרה. בחינה נוספת צריכה להיעשות לגבי צפיפות עצם נמוכה, בעיה כזו יכולה ליצור שברים בירכיים וצריכה להיות מטופלת כחלק מהסיבות לגרימת נפילות (Tinetti, 2003, p.46). בגופו של אדם זקן ניתן לראות שינויים פיזיים וכן ניתן לראות גם שינויים נפשיים ומנטליים אצל אותו אדם. השינויים הפיזיים, ניתן לראות אותם בכל מערכות הגוף וההשפעות של כך היא ירידה בתפקוד.

השינויים במערכות הגוף הללו, יכולים להתבטא בשינוי בשרירים כמו סרקופניה, בעצמות כמו אוסטיאופורוזיס ובמפרקים, ארטריטיס וכן בשאר מערכות הגוף. בשל השינויים הללו ניתן לראות גם שינויים תפקודיים אצל אדם זקן, שינויים כמו איטיות בתנועה, בין אם בזמן קימה לעמידה או הליכה, חולשה, עייפות, ירידה בגמישות ובטווחי התנועה וכן זמן תגובה איטי. שינויים בתפקוד מתבטאים גם בליקויים בשינוי משקל, ליקויים היכולים לנבוע מסיבות שונות ועלולים להביא בסופו של דבר לנפילות אצל אדם זקן, אדם זקן יכול גם שיהיו לו ליקוי בתפקוד בתנועות, תנועה לא מדויקת ואחידה וכן הפרעות בתכנון התנועה (עורי, לזרי וחרותי, 2011).