



낙상예방 및 안전관리

노인 · 뇌병변 장애인

낙상예방 및 안전관리

노인 · 뇌병변 장애인



“

노인 · 뇌병변 장애인의 낙상예방 및 안전관리

낙상은 내가 의도하지 않게 넘어지는 것을 말하며
낙상이 위험한 이유는 낙상으로 인해 고관절 골절, 연부조직손상 (혈종, 탈구, 뇌출혈),
독립적 생활이 제한...

”



낙상예방 및 안전관리



낙상은...

이럴 땐 위험해요!

낙상위험평가

낙상을 예방하려면...

낙상 예방체조

노인·노/병변 장애인



01 낙상은 ...



낙상은 자신이 의도하지 않게 넘어지는 것을 말하며 노인 및 뇌병변 장애인은 비 장애인에 비해 2~4배 정도 낙상을 자주 경험하게 됩니다. 낙상이 위험한 이유는 낙상으로 인해 고관절 골절, 연부조직손상(혈종, 탈구, 뇌출혈), 독립적 생활이 제한되고, 또 넘어질까 두려워 활동이 위축되는 등 후유증이 발생하기 때문이며, 따라서 낙상예방을 위한 관리는 중요합니다.



02 이럴 땐 위험해요!

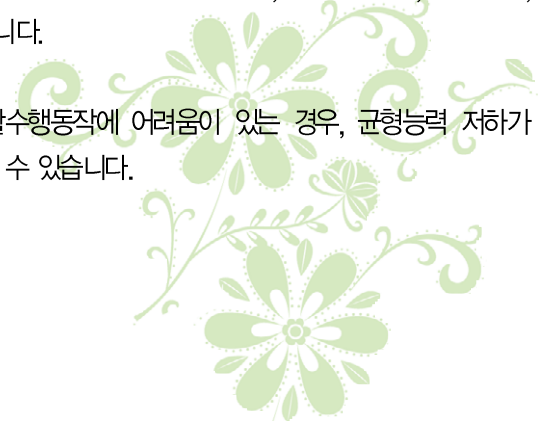
| 연령이 증가하면 더 위험할 수 있습니다. |

노인이 되면 시력의 변화, 눈부심에 대한 자각도 감소, 하지근력 약화, 관절의 유연성 감소, 보행의 변화(속도저하, 보폭저하, 발끝림 증가), 반응시간(reaction time) 증가, 기립성 저혈압 등으로 낙상 위험이 증가됩니다.

급성 질환뿐만 아니라 뇌졸중, 관절염, 파킨슨병, 우울증, 치매, 시각 및 청각질환, 고혈압 등과 같은 만성 질환을 가진 경우 낙상위험도가 증가 할 수 있습니다.

약물의 복용기간과 복용한 약물에 따라 더 높아지게 되며, 주로 진정제, 항정신약, 이뇨제, 고혈압약 등이 이에 해당됩니다.

가동성이 저하되었거나 일상생활수행동작에 어려움이 있는 경우, 균형능력 저하가 있는 경우에 낙상의 위험이 증가 할 수 있습니다.



02 이럴 땐 위험해요!



- 바닥이 미끄럽거나 여러가지 물건들로 어지럽혀져 있으면 쉽게 걸리거나 미끄러져 넘어질 수 있습니다.



- 계단을 오르내릴 때 안전 손잡이가 없으면 낙상의 위험성이 큼니다.

- 집안의 조명이 너무 어두워 물건들이 잘 보이지 않으면 부딪히거나 걸려 넘어질 수 있습니다.
- 안정감이 없는 탁자를 잡고 일어설 때에도 자칫 탁자와 함께 넘어질 수 있습니다.

02 이럴 땐 위험해요!



- 높은 선반 위의 물건을 내리려다 균형을 잃고 넘어질 수도 있습니다.



- 침대나 소파의 손잡이가 없을 때 일어나는 것이 어려워 넘어질 수 있습니다.



- 욕실바닥에 물기가 있으면 미끄러워 넘어질 수 있습니다.

02 이럴 땐 위험해요!



- 슬리퍼 또는 헐거운 신발은 벗겨지기 쉬워 신발에 걸려 넘어질 수 있습니다.



- 문턱이 높으면 넘을 때 발이 걸려 넘어질 수 있습니다.



03 낙상위험평가

낙상의 원인을 찾아 문제를 해결하기 위해서는 낙상의 위험에 대한 평가를 통해 효율적인 낙상예방계획을 수립해야 합니다.

1. 과거 낙상 경험을 알아봅니다.

- *낙상이 일어난 날짜를 기록합니다.
- *완전히 넘어졌습니까?/ 거의 넘어질 뻔 했습니까?
- *낙상 전후에 있던 낙상과 관련하여 발생했던 증상은 무엇입니까?
- *낙상장소는 어디입니까?
- *낙상 당시에 하던 활동은 무엇인가요?
- *낙상의 시간은 언제인가요?
- *이로 인한 신체적, 정신적 손상 및 영향은 무엇인가요?

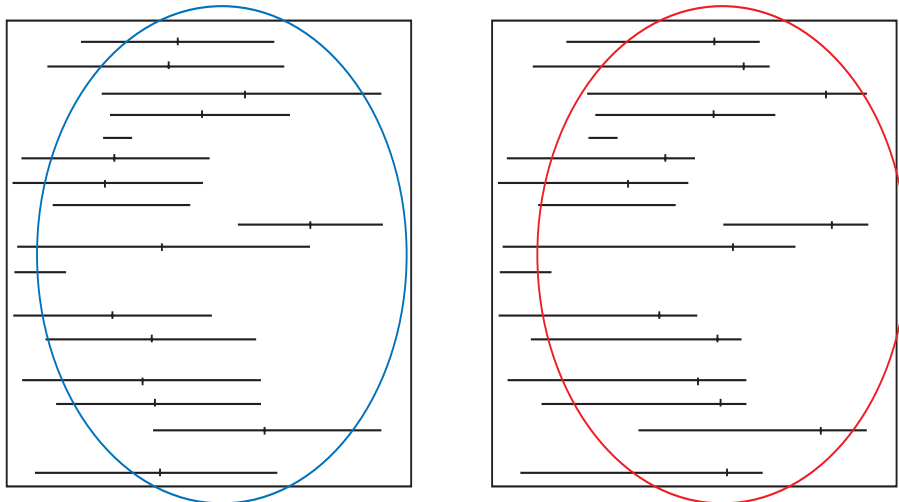
2. 낙상의 위험이 있는 분들을 선별하기 위한 평가로 병력과 약물 복용상태를 살펴봅니다.

3. 낙상의 위험이 있으신 분들의 신체기능을 평가합니다.

- 기립성 저혈압이 있어 일어날 때 어지럼증이 있는 경우 낙상의 위험이 있습니다. 기립성 저혈압 검사는 누워서, 앉아서, 일어나서 되도록 빨리(3분 이내) 혈압을 측정합니다.

03 낙상위험평가

- 편측무시 증상을 확인하는 선-이분검사(line bisection test)가 있습니다.



정상일 경우

편측무시가 있는 경우

- 시야장애 여부를 평가하기 위하여 대면검사를 시행합니다.
- 운동조정능력을 평가하기 위해 롬버그씨(Romberg's test) 검사를 시행합니다.
롬버그씨 검사방법은 두발을 모은 상태에서 똑바로 서게 하여 어느 정도 중심을 유지할 수 있는지 평가합니다.

04 낙상을 예방하려면 ...

- 낙상을 예방하기 위한 활동은 크게 낙상위험이 있는 대상자의 내적예방활동과 주변 환경을 개선하는 외적예방활동으로 나눌 수 있습니다.
- 평가지에서 해당되는 위험요인이 있으면 V 표시를 하고 위험요인 제거 방법을 우측란에 기록하십시오.

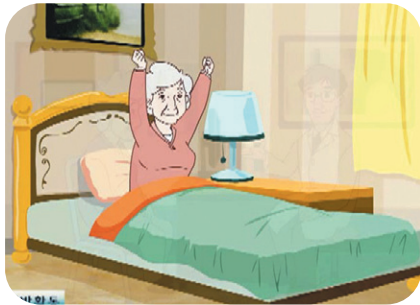
예시

위험요인	표시	해결계획
낙상의 경험이 있습니까?		
바닥에 미끄러운 곳이 있습니까?	V	매일 바닥을 닦고 고무갈판을 깬다.
바닥이 물건, 전선 등이 어지럽게 널려있거나 장애물이 있습니까?	V	전선을 벽으로 붙여서 정리한다
욕실에 안전손잡이가 있습니까?		
방에 안전손잡이가 있습니까?		
시야장애가 있는 곳에 장애물이 있습니까? (가구, 구조물 등)		
화장실이나 집의 조명이 어둡나요?		

04 낙상을 예방하려면 ...

낙상을 예방하기 위하여 신체적 요인의 예방활동과 주변환경을 개선하는 활동이 필요합니다.

- 낙상 위험이 있는 분들은 반드시 골다공증 검사를 받아야 하며, 필요 시 치료하여야 합니다.



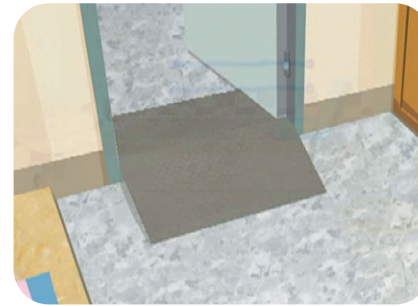
- 어지럼증의 발생을 예방하기 위하여 침상에서 일어날 때는 바로 일어나지 말고 몇 분간 앉아서 체조를 한 후 천천히 일어나야 합니다.



- 편측무시나 시야장애가 있는 쪽에 걸려 넘어질 수 있는 물건을 치우고 잘 보이는 측 벽면에 안전손잡이를 설치합니다.

- 일어나거나 보행시는 무엇보다 서두르지 않는 것이 중요합니다. 천천히 보조손잡이를 잡고 일어나고, 바닥과 주변을 살피면서 보행하는 습관을 길러야 합니다.

04 낙상을 예방하려면 ...



- 문지방이나 현관문의 턱을 없애거나 경사로를 설치하여 걸려서 넘어지는 일이 없도록 합니다.



- 물을 사용하는 싱크대주변과 욕실에는 미끄럼 방지재료나 바닥장식을 부착하여 미끄럽지 않도록 하고, 물이 얹질러진 경우에는 즉시 닦습니다.



- 계단양쪽에 손잡이를 설치하여 건강한 팔로 손잡이를 잡고 오르내릴 수 있도록 하고, 계단에는 미끄럼 방지용 바닥을 설치하며, 모서리를 표시하면 좋습니다.

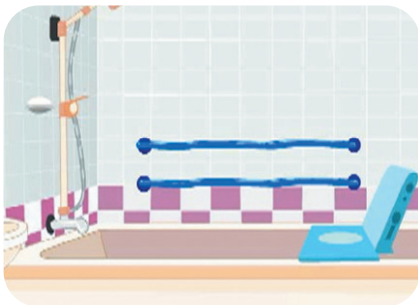
04 낙상을 예방하려면 ...



- 주로 사용하는 물건은 손이 쉽게 닿을 수 있는 곳에 두고, 멀리 있는 물건을 집을 때는 집게를 사용하는 것이 좋습니다.



- 신발은 발에 잘 맞는 것을 선택하고 발목높이의 운동화가 좋습니다. 슬리퍼는 쉽게 벗겨질 수 있어 위험하므로 신지 않도록 합니다



- 침실, 거실, 욕실 등 실내에 쉽게 집을 수 있는 부착용 안전 손잡이를 설치합니다.

05 낙상예방체조

낙상을 예방하기 위한 체조를 배워봅시다.

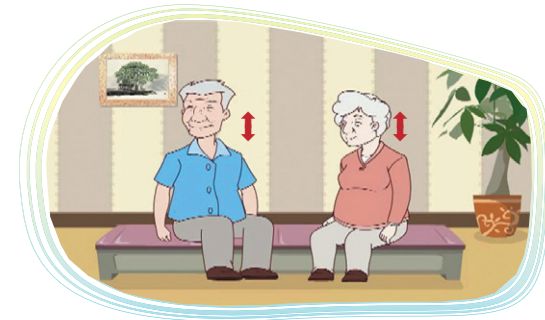
| 숨쉬기운동

- 숨을 천천히 들이 마시고 내립니다.
(5회 정도 반복 실시합니다.)



| 목운동

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 고개를 상·하, 좌·우 교대로 움직입니다(1회 운동시 3초 유지 4~5회 실시).



※ 주의 : 어지러움을 느끼면 운동을 멈춥니다.

05 낙상예방체조

| 어깨움직이기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 어깨를 상·하, 좌·우로 움직입니다.
- 움직임이 어려울 경우 건강한 쪽 팔로 지지합니다.



| 어깨뒤로 좁히기

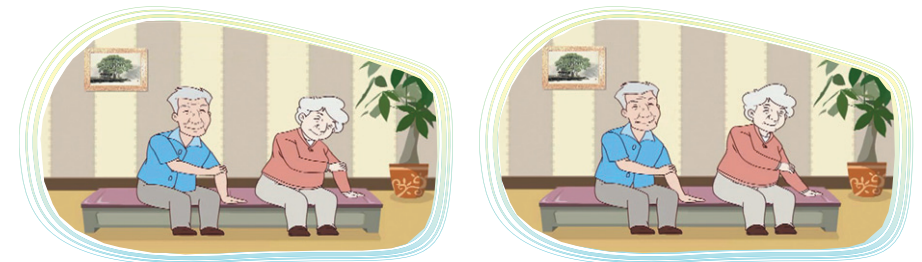
- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리를 바르게 하고 발을 바닥과 평행이 되게 유지합니다.
- 양 어깨를 뒤쪽으로 움직여 어깨 사이를 3~5초간 펴주기를 반복합니다.



05 낙상예방체조

| 팔꿈치 구부렸다 펴기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 운동하고자 하는 팔로 의자 난간을 잡고 체중을 옮겨 줍니다.
- 팔꿈치의 구부리기와 펴기를 반복합니다.
(1회 10번 실시로 3회 반복)
- 팔의 힘이 약할 경우 다른 쪽 팔의 도움을 받아 실시합니다.



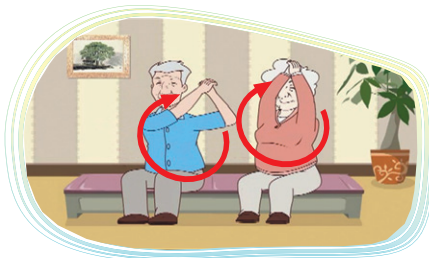
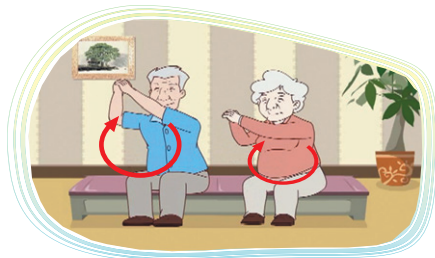
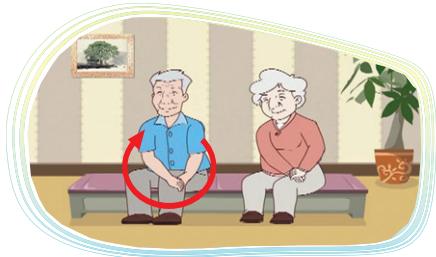
※ 주의 : 과도한 체중부하는 어깨 관절의 통증을 야기할 수 있으므로 서서히 늘려 갑니다.



05 낙상예방체조

| 몸통 돌리기

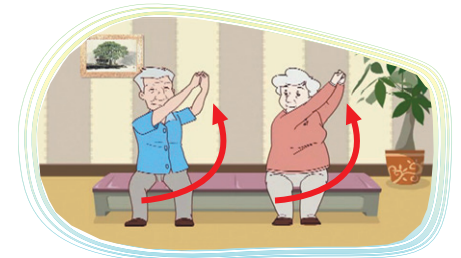
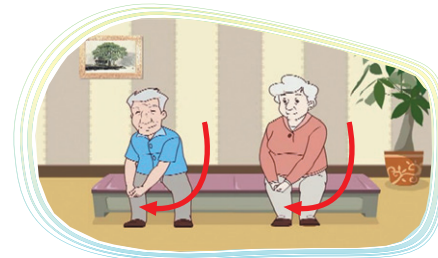
- 팔을 펴서 두 손을 모아 잡고 시계처럼 원을 따라 움직입니다.
- 필요에 따라 원의 위치를 변경합니다.
- 반대방향으로도 반복하여 실시합니다.



05 낙상예방체조

| 상하 대각선으로 팔 올리기

- 손을 모아 상·하, 좌·우로 움직임을 반복합니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다.
- 손을 모아 만세한 후 체간을 좌·우로 힘차게 회전합니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직입니다.



※ 주의 : 어깨통증에 주의합니다.



05 낙상예방체조

| 몸통 구부렸다 펴기

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반을 전·후로 움직입니다.
- 가능한 완전 범위까지 움직입니다.



| 몸통 이동 운동

- 환자는 걸터앉은 자세에서 발이 바닥에 편평하게 위치하도록 자세를 취합니다.
- 팔은 펴서 앞으로 향하도록 합니다.
- 체중이동 시 체간은 앞으로 기울이지 않도록 곧게 펴줍니다.



05 낙상예방체조

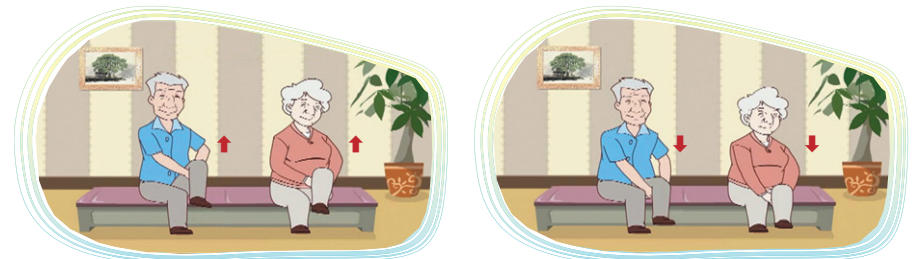
| 골반을 이용한 체중이동

- 양손을 무릎 또는 가슴에 놓습니다.
- 골반의 좌·우 가능한 완전 범위까지 움직이도록 합니다.
- 하지를 좌·우 교대로 올려서 실시합니다.



| 다리들어올리기

- 의자에 앉아 등을 곧게 세웁니다.
- 다리의 배열을 바르게 하여 발이 지면과 평행하게 유지되도록 합니다.
- 다리를 위·아래로 움직입니다.
- 다리를 들어 올리기 어려울 때 손으로 도와 줍니다.
- 다리 들어 올리는 1회, 10번으로 3회 정도 실시합니다.



05 낙상예방체조

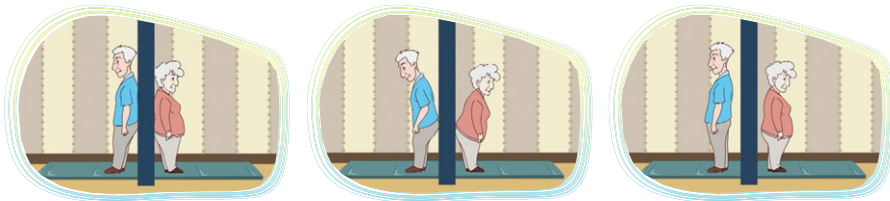
| 다리근육 늘리기

- 의자에 앉아 다른 의자 위에 다리를 올립니다.
- 손을 뻗어 상체를 구부립니다.
- 유연성이 증가됨에 따라 발목도 굴곡 시킵니다.



| 벽에 기대었다 서기

- 양발을 벽과 10cm 거리를 두고 벽에 기대어 섭니다.
- 하체 위 골반이 대칭이 되도록 합니다.
- 골반과 상체의 기울기를 최소화하여 고관절의 움직임만으로 앞으로 가져갑니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가시킵니다.



05 낙상예방체조

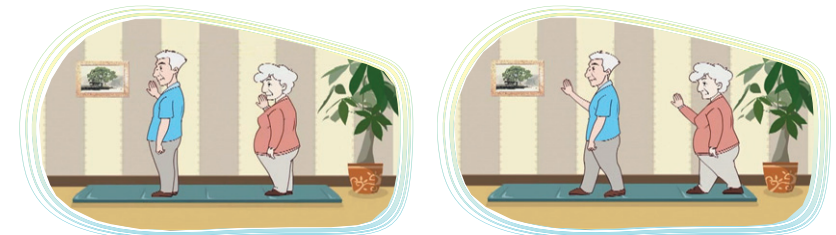
| 종아리 늘리기

- 벽을 마주보고 손을 집도록 합니다(체간의 안정성을 위함).
- 신장하고자 하는 다리는 뒤에 두고, 양다리를 충분히 앞, 뒤로 벌려 균형을 잡습니다. 이때 발은 바닥에 붙이고 있어야 합니다.
- 체간과 무릎을 앞으로 구부려 종아리 근육을 신장 시킵니다.
- 위의 동작을 반복 후 조금씩 범위를 증가 시킵니다.



| 다리 균형강화하기

- 다리를 어깨넓이로 벌리고 섭니다.
- 한쪽 다리는 고정시키고 반대쪽 다리를 바깥쪽·제자리, 앞·제자리, 뒤·제자리의 순서로 한걸음씩 내디딤니다.
- 반대쪽 다리를 고정시키고 같은 순서로 시행합니다.



※ 주의 : 한번에 너무 과도한 범위는 위험합니다.

05 낙상예방체조

| 한쪽 다리로 서서 균형 잡기

- 벽에 손을 짚고 한쪽 다리만으로 서서 균형을 유지합니다.
- 손 짚은 반대쪽 다리를 들고 바깥, 앞, 뒤 방향으로 다리가 움직이는 방향으로 발목의 움직임도 주어 발레동작 처럼 천천히 움직여 줍니다.
- 반대쪽으로도 같은 방법으로 실시합니다



숨쉬기 운동으로 마무리합니다.

맺음말

이 자료는 낙상의 위험을 줄이고 일상생활을 독립적으로 활동하는데 도움을 주고자 제작되었습니다.

낙상 예방을 위한 방법들을 하나씩 실천하면서 여러분의 삶이 한 단계 나아지고 발전할 수 있는 기회가 되길 바랍니다.

국립재활원에서 제작한 「뇌병변 장애인의 낙상예방관리」 동영상에 더 자세한 내용이 수록 되어 있습니다.