

基本資料

統計資料顯示：

- 超過百分之四十因髖骨骨折而住院的患者無法出院回家，並從此無法獨立生活；
- 因摔跤而致死的每年有百分之二十五；
- 平均而言，加州每天有兩位老人家死於與摔跤有關的傷害。

摔跤可造成髖骨骨折、頭部傷害、或甚至死亡。有許多個案顯示，因摔跤而受傷的患者復原因難，其整體健康也跟著惡化。

單以加州而言，有一百三十萬的老年人口因摔跤而受傷。年齡超過八十歲或過去曾經摔倒過的老人家比較容易摔跤。隨著年齡的增長，老人家可能因身體機能上的變化，例如視力、聽力、感覺、與平衡，在行動上感覺不穩。害怕摔跤的老人家可能因此而減少活動的參與。同時周遭環境也可能在設計或擺設上讓老人家們感覺不安全。

幸而，只要有充分的知識，摔跤是可以預防的。

如何預防摔跤？

研究人員指出，最有效的預防摔跤計畫應有幾個構成要素。首先，必須要瞭解有哪些是造成摔跤的危險因素，某些危險因素是可以降低的。醫療機構可以在辨認危險因素與擬定預防計畫上提供幫助。有些特定的體能活動可藉由增加平衡與行動技巧的學習來降低摔跤的風險。同時，住家與社區環境的改變也可以降低危險，並有助個人完成日常作息活動。雖然預防摔跤的方法還有很多，但卻可以由此開始：

醫療管理（危險因素評估與追蹤）

第一步是與醫療專業人員討論有關摔跤的危險因素評估。定期健康檢查時，詢問醫生有關您的摔跤危險因素。容易導致摔跤的某些健康因素有：骨質疏鬆、年齡超過八十歲、平衡與行動模式改變、視力與感覺改變、及服用多種不同藥物。某些藥物可能會造成老年人暈眩的現象。一旦您對某些危險因素有所瞭解及其可能影響的程度後，您可以與醫生、其他醫療專業人員及家人一起決定有哪些因素是可以改善並降低摔跤的危險。

平衡與行動力（體能活動）

研究資料顯示，平衡感、柔軟度與肌力訓練不但可以改善行動力，更可以降低摔跤的風險。統計資料顯示，絕大多數的老年人沒有定期運動，而且年齡大於六十五歲者，有百分之三十五不參加任何休閒式的體能活動。這種疏於運動的結果，只有使得摔跤後的復原更加困難。許多老人家因害怕再次摔跤而減少更多的體能活動。有許多體能活動是可以預防摔跤又兼具創意與低衝擊性的，例如太極拳。

環境改善

環境本身可以引起許多危險。居家的老人家常擔心會在浴缸或樓梯間摔跤。社區環境中也有可能導致摔跤的危險，如高低不平或龜裂的人行道。經由對住家與社區環境的改善，可以使人比較有安全感與較不易摔跤。例如，可以在浴室內的沖涼間或浴缸旁加裝扶手把、有一可以坐的地方、及有防滑處理的表面。樓梯可以裝設扶手欄杆、充分照明、及對比明顯的階梯。社區內未修補的人行道，可以報請市政府官員修復。