

# Időskori járászavarok

*Az öregedésnek nem szükségszerű velejárója a bizonytalan vagy nehézkes járás, de az időskori elesések, sérülések egyik fő oka a járás- és egyensúlyzavar. Háziorvos, rehabilitációs szakorvos, ortopédus, reumatológus, ideggyógyász, gyógytornász segítheti az időseket abban, hogy elkerüljék mind a mozgással, mind a mozgás hiányával járó veszélyeket.*

A járás agyi idegingerületek által kiváltott izom-összehúzódnások összerendezett sorozata. Ezért nemcsak az ízületek, izmok és csontok, hanem az idegrendszer betegségei is okozhatnak járászavart. A 70–74 évesek egyharmadánál kimutatható valamilyen járási rendellenesség, és a 65 évesnél idősebbek 20%-a csak segédeszközzel tud járni.

## Mi okozhat járászavart?

Minden hosszabb betegség, kórházi kezelés átmeneti járási bizonytalanságot von maga után. Az állandósult járászavarok sokszor több tényező eredőjeként alakulnak ki. A leggyakoribb ok az alsó végtag ízületeinek (csípő, térd, boka) fájdalmas kopásos-gyulladásos betegsége, az artrózis – minél több az érintett ízület, annál nehezebb a járás. A felálláskor jelentkező hirtelen vérnyomásesés múló, de ismétlődő egyensúlyzavart okozhat. A Parkinson-kórban szenvedő beteg apró léptekkel, csoszogva jár. A kisagy betegségei a lábfej ügyetlenségében, a törzs bizonytalan tartásában, széles alapú állásban és járásban nyilvánulhatnak meg. A kacsázó járás izombetegsége, a „sztep-pelő” járás (lógó lábfej), rövid lépések, botlások) a mozgatóidegek bántalmára utal. Látás- vagy halláscsökkenés is meghúzódnak a járás bizonytalanabbá válása mögött. Nemegyszer gyógyszer

nehezíti meg a helyváltoztatást, különösen az egyszerre sokféle készítményt szedő betegeket.

## Miben segíthet az orvos?

A fájdalmas ízületeket szakorvossal kell megvizsgáltatni, aki az elváltozás súlyosságától függően gyógyszeres kezelést vagy ízületpótló műtétet javasol. A testhelyzettől függő kóros vérnyomás-ingadozások a vérnyomás alakulásának folyamatos követésével felismerhetők, a gyógyszerek módosításával és megfontoltabb mozgással megelőzhetőek. A járászavart okozó ideggyógyászati betegségek közül pl. a Parkinson-kór vagy a végtagi idegbántalmak tünetileg eredményesen kezelhetők. Ha új gyógyszer beállítása után lép fel a járászavar, a kezelőorvossal feltétlenül meg kell beszélni ezt a nem elhanyagolható mellékhatást. Előfordulhat, hogy az ok sikeres kezelése után sem szűnik meg teljesen a járászavar, mert már rögzült a kóros járásminta. Érdekes ilyenkor rehabilitációs szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordulni.

## És ha véglegessé vált a járászavar?

Jóvátehetetlen mozgásszervi vagy idegrendszeri károsodás esetén is fontos az izmok és csontok erőnlétének fenntartása, javítása D-vitamin szedésével, legalább napi 20 perces napfényen való tar-



Csípővédő nadrág viselésével megelőzhető az időskori elesések rettegett következménye, a combnyaktörés

tózkodással, kalciumban gazdag étrenddel, rendszeres tornával, esetleg izomerősítő gyógytornával. Az idős beteg számos segédeszközt vehet igénybe annak érdekében, hogy aktívabban élhessen, az elesések és sérülések minél kisebb veszélye mellett. Sokat javíthatnak a mozgáson a gyógycipők (pl. gördülőtalpas ortopédcipő, a bokát tartó gumitalpú tornacipő sarokmagasítással). Szükség esetén járóbottal, járókerettel lehet biztonságosabbá tenni a járást. A nehezen járó idős emberek és hozzátartozóik mindig tartsák szem előtt az otthoni balesetvédelem alapszabályait (stabil korlát a lépcső mellett, rögzített szőnyegek, kapaszkodó a fürdőkád mellett, küszöbök kiiktatása, jó megvilágítás).

**Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.**