



扫码阅读

老人跌倒注意事项

■ 王锡阳（中南大学湘雅医院脊柱外科）

跌倒，在年轻人眼中看似是寻常的小事，一旦发生在老人身上，可能关系生死。世界卫生组织统计显示，全球每年约有30万人死于跌倒，其中一半是60岁以上老人。

中国疾病预防控制中心调查发现，老人跌倒后，中重度损伤占37.21%，经门诊、急诊治疗后，22.49%的老人需要住院治疗，0.92%死亡。

如何防止致命一摔？一旦摔倒又该如何将危害降到最低？最近，美国退休人员协会邀请经验丰富的好莱坞特技演员——61岁的斯图尔特·威尔逊亲身示范安全的跌倒姿势。

◆ 侧身跌倒

正确做法：屈膝，收紧下巴，手臂贴近胸部，然后倒向大腿外侧，上半身侧着着地，顺势向躯干和上背部滚动。

专家分析：侧身跌倒是导致髌部骨折的主要原因，65岁以上髌部骨折患者死亡风险是一般人群的3倍。由于跌倒时瞬间力量很大，示范动作中，大腿和手臂将身体撑起，为髌部提供了一个近似三角形的支撑区域，减少了髌部直接着地的风险，否则“硬碰硬”容易导致髌部骨折。同时，如果摔倒时将手臂放下来，可能伤到肩膀、肘部和手腕。

◆ 向后跌倒

正确做法：当要跌倒时，把下巴收到胸前，试着让身体，尤其是臀部靠近地面。跌倒后屈膝，做类似半蹲姿势。这样会使臀部先着地，

然后绕过脊柱，翻滚到背部侧面和肩膀部位，手臂要放在身体两侧或胸前，以免受伤。

专家分析：当人失去平衡时，经常会自然向后跌倒。如果撞到硬物，容易造成脊椎损伤。示范动作中，大腿和臀部先着地，为上身起到了一定缓冲，然后顺势翻滚，能有效保护脊柱。但需要注意，做这套动作时不要抬头或伸长脖子，否则可能会让头先着地，导致头部损伤。另外，也不要将手臂伸到身后试图撑地，可能导致手腕骨折。

◆ 向前跌倒

正确做法：弯曲膝盖，向身体一侧倾斜，下巴紧贴胸部，这样能避免头部先着地。尽量让大腿外侧先接触地面，慢慢让上半身侧着着地。倒地后，尽量双臂交叉抱于胸前，将身体蜷缩起来。

专家分析：老人被东西绊倒时，身体会自然向前倾，然后跌倒。向前跌倒时，人会自然反射性地将双臂伸直，这样摔倒后，手部会直接着地，可能导致手腕、前臂、肘部骨折，甚至肩部脱臼。而示范动作中，人在前倾过程中转为侧身着地，并采取“身体抱团”姿势，大大降低头部和膝关节受伤风险。

专家提醒：除了掌握安全的跌倒姿势外，即将跌倒时，人会特别紧张，甚至恐慌，这反而会增加受伤概率。最好的办法是，尽量放松肢体，让跌倒带来的冲击力分散到比较容易承重的部位，比如臀部、大腿和上背部。

不少老人跌倒后，觉得很没面子，想马