



老年人千万不要摔跤

1、老年人摔跤很常见

在我国，65岁以上老人中，平均每10人就有3-4人发生过摔跤，摔跤极易引发骨折，造成活动受限，还可能引发泌尿系统感染、肺部感染、血栓、褥疮等一系列并发症，对老年人来说，摔跤可能是与死神交手。

——数据来源生命时报微博《老人防跌攻略：做个“不倒翁”》

2、老年人容易摔跤的原因



步态异常 脚拖着走 易绊倒



地面光滑 易滑倒



鞋不合脚 易崴脚



视力下降 平衡力差 容易摔跤



腰椎劳损 腿脚失衡 极易跌倒



有关节炎基础病 腿脚僵硬走不稳

3、老年人如何预防摔跤

老年人日常通过锻炼身体增强体质、运动时佩戴护具、遵循医嘱安全用药等，强化老人腿脚，减少摔跤跌倒的可能性。除此之外，选1双专业的老人鞋也很有必要，在老人动态行走过程中，帮助稳定双脚。

4、老年人摔跤的危害

1.易骨折

摔跤最大的影响是引发骨折，主要部位为髌关节、脊椎骨、手腕部等部位。

2.易肌肉萎缩

摔倒后长期卧床，易导致肌肉萎缩、骨质疏松等，将严重影响肢体功能。

3.易造成心理障碍

跌倒易产生恐惧心理，造成“跌倒→丧失信心→不敢活动→衰弱→更易跌倒”的恶性循环，甚至卧床不起。

4.易产生并发症

常见的有褥疮、肺炎、泌尿系统感染等。

足力健保暖鞋、羊毛鞋到货了！

足力健轻便保暖鞋

轻便又保暖
全毛绒内里
纳米抗寒鞋面
动态助力鞋底

女款：酒红
男款：黑色



足力健高腰羊毛鞋

从脚趾暖到脚脖
高密度羊毛
出门不怕滑
大花纹橡胶底

女款：紫色
男款：深灰



足力健高腰羊毛鞋

暖和不冻脚
澳洲羊毛
鞋面耐低温
鞋底轮胎纹防滑

女款：酒红
男款：黑色



足力健老人鞋

悦港城超级体验店：悦港城超市北侧50米（乘公交29路、138路、615路锻压厂站下车；9路、11路、226路、333路赵庄西街站下车）
同天店：解放路同天商场A座一楼电梯口足力健专柜
盐百千童店：千童广场盐百购物三楼足力健专卖店
华北超市一店：新华路华北超市负一层足力健专柜
华北超市二店：解放西路华北超市负一层超市口足力健专柜

1年质保：1年内开胶断底，免费旧鞋换新鞋 全国免费包邮 抢购热线：5285120

沧州日报社

全媒矩阵发布 融合同期传播

我们的优势在于，一纸独大，全媒开花；
我们的自信在于，沧州气度，党报风范；
我们的实力在于，融合聚力，权威引领。

沧州日报

沧州晚报

今日渤海网



沧州日报
微信公众号



沧州晚报
微信公众号



今日沧州
客户端



冀云沧州
客户端



沧州融媒
微信公众号



掌控沧州
微信公众号



掌握沧州
微信公众号



沧州日报
官方微博



沧州晚报
官方微博



沧州日报
抖音号



沧州晚报
抖音号



掌控沧州
抖音号

品牌栏目



文化仙泉

赶小集

沧州晚报
小记者



全媒体
读者俱乐部



名优特产
展销中心



仓鼠直播同
Hamster Live Studio