

Pończochy uciskowe stosowane u osób starszych ograniczają liczbę upadków i można je łatwo założyć dzięki prostym przyrządom do zakładania.



Tło

Terapia uciskowa u osób starszych jest skuteczną metodą leczenia przewlekłej niewydolności żylną (PNŻ). Jednak spotyka się z sceptycyzmem ze względu na praktyczne możliwości zakładania i zdejmowania medycznych pończoch uciskowych (MCS).

Ta ulotka przedstawia obiecujące wyniki dwóch badań, które zmotywują osoby starsze i ich opiekunów do stosowania terapii uciskowej.



MCS i stabilność postawy¹

Cel osoby starsze są bardziej narażone na upadki niż osoby młodsze. W tym badaniu sprawdzano, czy stymulacja nóg za pomocą MCS pomaga w regulacji postawy u osób starszych.

MCS i przyrządy do zakładania²

Cel zakładanie i zdejmowanie medycznych pończoch uciskowych jest niezwykle trudne dla starszych pacjentów. W tym badaniu sprawdzano, czy przyrządy do zakładania ułatwiają ich zakładanie osobom starszym.



Procedura eksperymentalna¹

Wpływ MCS na stabilność postawy oceniano na stabilnych i niestabilnych powierzchniach podczas balansowania.

Uczestnicy	Zabiegi	Główne punkty końcowe
46 uczestników; zdrowych; 65–84 lata; płci męskiej, n=23, płci żeńskiej, n=23.	boso; placebo; 8-15 mmHg MCS; 20–30 mmHg MCS.	Pomiar parametrów stabilometrycznych funkcji somatosensorycznej. Ich spadek wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka upadku.

Procedura eksperymentalna²

Powodzenie założenia MCS było analizowane z wykorzystaniem przyrządów do zakładania i bez nich.

Uczestnicy	MCS	Główne punkty końcowe
40 pacjentów; >65 lat; ciężka PNŻ (C4-C6); płci męskiej, n=17; płci żeńskiej, n=23.	jedna para 40 mmHg; dwie pary nałożone na siebie 20+20 mmHg. Przyrządy do zakładania różne, w tym EasySlide, EasySlide Caran (SIGVARIS) lub brak.	całkowite założenie i prawidłowe ułożenie MCS; subiektywna ocena pacjenta.

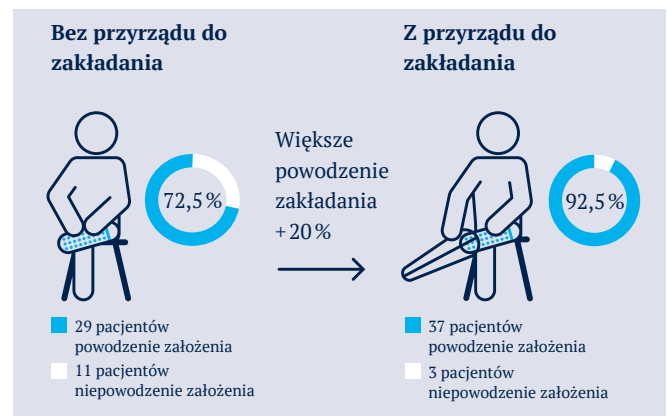
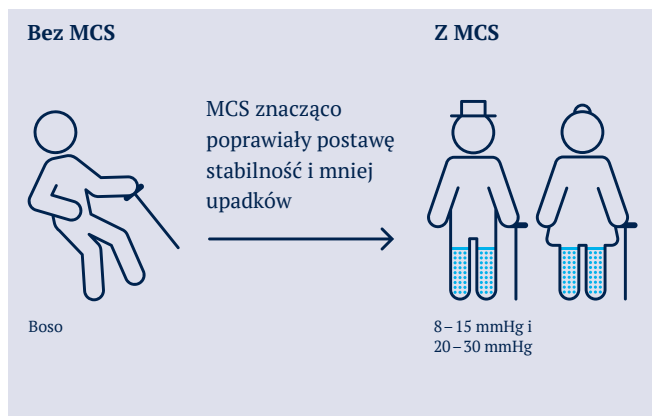


Wyniki¹

MCS obniżyły poziomy parametrów stabilometrycznych (szczególnie na niestabilnej powierzchni). MCS miały natychmiastowy pozytywny wpływ na funkcję somatosensoryczną i regulację postawy.

Wyniki²

Przyrządy do zakładania znacząco zwiększyły powodzenie zakładania. Przyrządy SIGVARIS były jednymi z najbardziej skutecznych. Zakładanie z wykorzystaniem przyrządu zostało ocenione znacznie lepiej niż bez korzystania z niego.



Do zapamiętania

Noszenie podkolanówek uciskowych można uznać za realną interwencję stanowiącą dodatek do innych form treningu równowagi w celu zmniejszenia ryzyka upadku u osób starszych.

Do zapamiętania

zakładania, aby zachęcić starszych pacjentów i ich opiekunów do noszenia pończoch uciskowych i przestrzegania zasad terapii uciskowej.

Piśmiennictwo (1) Immediate effects of wearing knee length socks differing in compression level on postural regulation in community-dwelling, healthy, elderly men and women. MT Woo, K Davids, J Liukkonena, JY Chowd, T Jaakkola. 2018. Oct;66:63-69. doi: 10.1016/j.gaitpost.2018.08.011. Epub 2018 Aug 16. (2) Donning devices (foot slips and frames) enable elderly people with severe chronic venous insufficiency to put on compression stockings. K Sippel, B Seifert, J Hafner. 2015. Feb;49(2):221-9. doi: 10.1016/j.ejvs.2014.11.005. Epub 2015 Jan 8.