
Längre paus på sängkanten minskar fallrisk

Vid uppstigning från liggande bör en äldre person sitta minst en halv minut på sängkanten för att minska ostadighet och fallrisk. En studie av 18 kvinnor i ålder 65 till 75 år har undersökt hur sitt-pausens längd påverkar balansförmågan.

Posturalt svajande var signifikant mindre vid uppresning till stående efter 30 sekunders sittande på sängkanten än efter två sekunders sittpaus.

Studien genomfördes i en omgivning med svag belysning, allt för att efterlikna den typiska hemmiljön. Att äldre personer ofta ramlar när de är på väg till toaletten nattetid är väl känt. Ibland kan det vara brådskande att komma till toaletten, men om så inte är fallet så är det alltså en god idé att sitta en halv minut innan uppresning.



Johnson EG et al. Effect of Sitting Pause Times on Balance After Supine to Standing Transfer in Dim Light. *J Geriatr Phys Ther.* 2017 Jun 1. E-pub ahead.