



**Эмбарго: четверг, 31 января 2019 г 18.00 GMT**

**Контакты для прессы: Katie Abbotts**

**Сотрудник по внешним коммуникациям и средствам массовой информации, Кокрейн**

**М +44(0) 7810 504380 E [kabbotts@cochrane.org](mailto:kabbotts@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)**

## **Новый Кокрейнровский обзор оценил пользу и вред упражнений для предотвращения падений у пожилых людей, живущих в обществе**

**Новые доказательства, опубликованные сегодня в Кокрейнской Библиотеке, предоставляют убедительные доказательства, что падения у людей старше шестидесяти лет можно предотвратить программами упражнений.**

Падения являются лидирующей причиной смерти от случайных, или непреднамеренных, травм во всем мире. Пожилые люди наиболее часто страдают от падений, приводящих к смерти, ежегодно происходит более 37 миллионов падений, являющихся достаточно серьезными, чтобы потребовалась медицинская помощь.

Новый Кокрейнровский обзор, созданный командой исследователей из Сиднейского университета в Австралии и Оксфордского университета, Великобритания, объединил результаты 108 рандомизированных контролируемых клинических испытаний с участием 23 407 человек из 25 стран. Средний возраст участников исследований был 76 лет и три четверти из них были женщинами. В восьмидесяти одном из этих клинических испытаний сравнили упражнения (все типы) с контрольным вмешательством (отсутствие упражнений или легкие упражнения, которые, как считается, не уменьшают падений) у людей, живущих отдельно (независимо) дома, в жилых комплексах для пенсионеров или в приютах.

В обзоре рассмотрели два различных способа подсчета падений. Во-первых, они установили, что со временем упражнения уменьшают число падений примерно на четверть (уменьшение на 23%). Это означает, что если в течение одного года было 850 падений среди 1000 пожилых людей, не выполняющих упражнения для предотвращения падений, то среди людей, которые решили выполнять эти упражнения, было бы на 195 падений меньше. Они также обнаружили, что упражнения сокращают число людей, перенесших одно или несколько падений (число упавших), примерно на одну шестую (сокращение на 15%). Например, если в течение одного года у 480 из 1000 человек было одно или несколько падений, то участие в программах упражнений позволит сократить число упавших на 72 человека.

В обзоре обнаружили, что программы физических упражнений, проведенные на групповых занятиях или дома по назначению медицинского работника (например, физиотерапевта) или обученного тренера, являются эффективными. Упражнения, в основном, выполнялись стоя, так как это лучше совершенствует способность сохранять баланс и осуществлять повседневную

деятельность, например, подъем с низкого стула или хождение по лестницам. Некоторые эффективные программы упражнений также использовали гири [грузы], чтобы сделать упражнения сложнее.

Результаты исследований различались, поэтому исследователи оценили разные типы программ упражнений, чтобы узнать, как они соотносятся. Получены доказательства с высокой степенью достоверности свидетельствующие о том, что программы, которые, в основном, включают упражнения, направленные на улучшение баланса, и функциональные упражнения, уменьшают падения, в то время как для программ, включающих несколько категорий упражнений (чаще всего балансовые и функциональные упражнения плюс упражнения на сопротивление) получены доказательства с меньшей степенью достоверности. Тай Чи (Tai Chi) может также предотвращать падения, но доказательства эффективности упражнений на сопротивление (без упражнений для улучшения баланса и функциональных упражнений) сомнительны, включая танцы и ходьбу.

Определённость доказательств об эффекте в целом физических упражнений по предотвращению падений была высокой. Однако, выводы о том, что физические упражнения уменьшают переломы и потребность в медицинской помощи, менее определённы, что частично связано с относительно небольшим числом исследований и участников для этих исходов.

Сообщения о побочных эффектах упражнений в клинических испытаниях были ограничены, но в случае сообщения о побочных эффектах, они были, как правило, несерьезными, такими как боли в суставах или мышцах. Однако, в одном испытании сообщили о стрессовом переломе таза.

Автор, профессор Кэти Шеррингтон (Cathie Sherrington) из Сиднейского университета, Институт опорно-двигательного аппарата сказала: «Эти доказательства помогают создать еще более сильную картину, что упражнения могут помочь предотвратить падения у пожилых людей. Он также иллюстрирует, какие виды упражнений могут быть полезными. Хорошо известно, что поддержание активности способствует хорошему состоянию здоровья, но этот обзор указывает, какие типы упражнений более вероятно будут эффективны для предотвращения падений.»

«Необходима дальнейшая работа, чтобы выяснить влияние физических упражнений на переломы, связанные с падением, и падения, требующие медицинской помощи, поскольку такие падения имеют большое значение для отдельного человека и особенно дорого обходятся системам здравоохранения. Необходимы также дальнейшие исследования для определения эффективности программ профилактики падений в странах с формирующейся рыночной экономикой, где бремя падений возрастает более быстрыми темпами, чем в развитых странах, в связи с быстрым старением населения.»

Этот Кокрейновский Обзор был поддержан Кокрейновской Группой по травмам костей, суставов и мышц, базирующейся в Университете Манчестера, Великобритания, и Сетью неотложной помощи Кокрейн. Этот проект был частично финансирован Национальным институтом медицинских исследований (NIHR) через инфраструктуры Кокрейн, финансирующие Кокрейновскую группу. Дополнительное финансирование обзора осуществлялось через Национальный институт медицинских исследований (Великобритания): NIHR Кокрейновские обзоры Приоритетной схемы NICE, ссылка на проект: NIHR127512. Взгляды и мнения, выраженные в нем, принадлежат авторам и не обязательно отражают мнения Программы Систематических Обзоров, NIHR, NHS или Министерства здравоохранения. Стипендии Австралийского национального совета по здравоохранению и медицинским исследованиям обеспечивали выплату заработной платы нескольким авторам.

-- КОНЕЦ--

**Примечания редактора:**

Два Кокрейновских Обзора на эту тему были опубликованы ранее [Gillespie 2012](#) and [Hopewell 2018](#).

Полное цитирование: Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019 , Issue 1 . Art. No.: CD012424. DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

Для получения дополнительной информации и запросов на интервью, пожалуйста, свяжитесь с

**Katie Abbotts**

Сотрудник по внешним коммуникациям и средствам массовой информации, Кокрейн  
М +44(0) 7810 504380 E [kabbotts@cochrane.org](mailto:kabbotts@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

**О Кокрейн**

Кокрейн – это глобальная независимая сеть исследователей, специалистов, пациентов и ухаживающих за ними, интересующихся вопросами здоровья.

Кокрейн разрабатывает обзоры, в которых изучают все самые лучшие имеющиеся доказательства, полученные в ходе исследований, и которые облегчают принятие информированных решений в отношении здоровья. Их называют систематическими обзорами.

Кокрейн – некоммерческая организация, объединяющая членов из более, чем 120 стран, работающих вместе, чтобы разрабатывать достоверную и доступную информацию о здоровье, свободную от коммерческого спонсорства и других конфликтов интересов. Наша работа признана в качестве международного золотого стандарта надежной информации высокого качества.

Узнайте больше на [cochrane.org](http://cochrane.org)

Следуйте за нами в twitter [@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)