

Doutor, por que tantos idosos fraturam o quadril?

As fraturas do fêmur e dos ossos da bacia (pelve) são cada vez mais frequentes basicamente em consequência do envelhecimento da população, da sarcopenia e da osteoporose que enfraquece os ossos e os torna mais susceptíveis a fraturas.

As fraturas de fêmur geralmente necessitam tratamento cirúrgico e cursam com potenciais complicações sendo que a mortalidade no 1º ano pós fratura é elevada - mesmo com uma cirurgia corretiva bem-sucedida - o que se explica pelas grandes alterações metabólicas envolvidas e pela própria agressão do traumatismo sobre um organismo mais vulnerável, quase sempre com diversas co-morbidades.

Diversas outras causas são também responsáveis pela ocorrência de fraturas como a perda cognitiva típica dos idosos com alterações visuais e auditivas juntamente com as doenças degenerativas que afetam o equilíbrio corporal e função muscular bem como a função cerebral como a Doença de Parkinson e as diversas formas de demência.

O uso de medicamentos comuns nesta idade - particularmente os sedativos, hipnóticos e relaxantes - também tem influência pois podem ocasionar variações na pressão arterial, tonteiras e outros efeitos colaterais.

Muita coisa pode ser feita para prevenir as fraturas. Todas as pessoas ao envelhecer devem cuidar de manter atividades físicas supervisionadas que mantenham a força muscular e o equilíbrio. Tratar da osteoporose é fundamental, em particular nas mulheres, desde o período pós menopausa.

Cuidados com segurança no ambiente doméstico são altamente recomendados pois a maioria das quedas ocorre dentro de casa ou nos arredores. Deixar os trajetos livres de obstáculos com disposição racional dos moveis, ter barras de apoio para as mãos nos banheiros, antiderrapantes e corrimãos nas escadas, iluminação adequada, não usar chinelos que escorreguem facilmente, usar a correção visual e outras providencias simples tornam uma casa mais segura e podem garantir uma menor possibilidade de acidentes.

Pisos defeituosos, molhados ou muito lisos devem ser corrigidos, sempre que possível. Tapetes soltos são um risco adicional que pode ser evitado.

No caso de uma queda com dor localizada em qualquer segmento do corpo associada ou não a incapacidade funcional, o indivíduo deve ser levado imediatamente a um serviço médico.

