

13. В возрасте 60 лет и старше тренируйте равновесие и силу ног, переоборудуйте ванную и лестницы дома, чтобы снизить риск падений

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

каждый день

много силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свёрка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если тренировать равновесие два-три раза в неделю, например заниматься тайцзи, число падений у пожилых людей снижается примерно на 23%, а число тех, кто падал, — на 15%. Если сделать поверхности дома нескользкими и установить поручни, число падений снижается ещё примерно на 20%. В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Причём больше половины падений происходит у них дома.

Россия. В России физические упражнения пожилым людям тоже рекомендуют: они улучшают мобильность и снижают частоту падений. Дома советуют установить поручни, особенно в санузле, использовать нескользящие покрытия и сделать лестницы хорошо освещёнными и заметными.

Затраты

Китай — исходная версия. Заниматься тайцзи или тренировкой равновесия 2–3 раза в неделю по 30 минут. Нескользящие коврики для ванной, поручни и ночники стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Трудность в том, что заниматься нужно долго.

Россия. Цены, частота и длительность занятий в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см (за штуку): от 399 до 622 ₽. Две страницы ковриков на присосках для дна ванны, 36×69 см. Примеры разных производителей. У Детского мира взята цена без промокода; цена поиска 348 ₽ заменена видимой при открытии 622 ₽; поручень для ванной (за штуку): от 429 до 2 108 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane объединила результаты 108 испытаний с участием 23407 человек. Физические упражнения снижают число падений у пожилых людей на 23%. Исходный показатель — отношение частоты падений RaR 0.77, доверительный интервал 95% CI от 0.71 до 0.83. Число людей, которые падали, снижается на 15% (RR 0.85). Если пригласить специалиста для оценки безопасности дома и его переоборудования, частота падений снижается примерно на 20% (RR 0.81, 95% CI от 0.68 до 0.97). При занятиях тайцзи риск падения примерно на 29% ниже (RR 0.71). В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Из падений пожилых людей, зарегистрированных при наблюдении в 2018 году, 55.97% произошли дома

Россия. Упражнения снижают частоту падений и улучшают общее самочувствие. Насколько именно снижается риск, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот пункт касается людей 60 лет и старше, которые живут у себя дома, а не в доме престарелых. В приведённых выше исследованиях считали число падений, а не число смертей. У пожилого человека путь от падения до перелома бедра, а затем до смерти очень короток. Если плохо видно дорогу, падений тоже бывает больше. О катаракте, которая мешает видеть дорогу, см. раздел 17, пункт 9 (операция по поводу катаракты). О том, выдержат ли кости падение, см. пункт 39 этого раздела (исследование плотности костей).

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки не называют падения главной причиной смерти от травм и не указывают долю домашних

падений. Безопасную обстановку особенно рекомендуют пациентам с синдромом старческой астении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sherrington C 等 (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
2. Gillespie LD 等 (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3
3. Lu Z 等 (2021). Characteristics of Falls Among Older People — China, 2018. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2021.013

Россия — источники

1. СОВРЕМЕННАЯ ГЕРИАТРИЯ. Проверено 07.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/365/or...

Россия — источники цен

1. poryadok.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 399 ₽. Проверено 06.10.2026. poryadok.ru/catalog/kovriki_dlya_vannoy_i_dushevoy/1456034
2. Цены в России: detmir.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 622 ₽. Проверено 06.10.2026. www.detmir.ru/product/index/id/6447705
3. Цены в России: metr-dom.ru — поручень для ванной: 429 ₽. Проверено 06.10.2026. metr-dom.ru/catalog/product/poruchen_dlya_vanny_30kh9sm
4. Цены в России: remplanika.ru — поручень для ванной: 692 ₽. Проверено 06.10.2026. remplanika.ru/catalog/santexnika-i-mebel-dlya-vannoj-komnatyi/akses...
5. Цены в России: sanusel.ru — поручень для ванной: 2 108 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sanusel.ru/santehnika/grab-rails/fixsen-kvadro-fx-61317