



World
PT Day
2025



PENCEGAHAN RISIKO JATUH

#2

Secara global, **insiden jatuh adalah penyebab kematian kedua tertinggi akibat cedera yang tidak disengaja.**

Setiap tahun, sekitar

37.3 juta

insiden/kasus terjatuh, masuk dalam kategori cukup parah hingga **memerlukan penanganan medis.**



Dewasa usia

60 tahun keatas

paling berisiko mengalami **insiden jatuh dengan akibat fatal.**



Bagaimana Fisioterapi dapat membantu mencegah risiko jatuh

Kunci dari pencegahan risiko jatuh adalah melakukan latihan fisik - Fisioterapis adalah spesialis dalam merancang program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan Anda untuk membantu meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi dan fleksibilitas. Intensitas latihan fisik sebaiknya cukup menantang, namun tetap aman dan dapat ditingkatkan seiring bertambahnya kemampuan Anda. Latihan yang dapat dilakukan:

- Latihan duduk-berdiri
- Latihan jongkok-berdiri
- Latihan **menjangkau objek** saat berdiri
- Latihan **melangkah ke berbagai arah**
- Latihan **berjalan dengan kecepatan dan lingkungan yang bervariasi**
- Latihan **bangun atau berdiri dari lantai atau posisi duduk yang rendah**

Aktivitas seperti berjalan, senam tai-chi, atau latihan keseimbangan juga dapat membantu pencegahan risiko jatuh.

Fisioterapis juga akan:

- Mengajarkan cara **melakukan aktivitas dasar sehari-hari dengan aman dan efektif**, seperti duduk-berdiri dari kursi atau naik-turun tangga
- Melakukan pemeriksaan atau assessment untuk menentukan apakah Anda memerlukan **alat bantu jalan, seperti tongkat atau walker**
- Memberi **rekomendasi agar lingkungan rumah Anda lebih aman**, seperti memasang pegangan (handbar rail) di kamar mandi, penempatan karpet dan meningkatkan pencahayaan
- Memberi rekomendasi mengenai **pemilihan alas kaki atau sepatu yang tepat**
- Memberi rekomendasi mengenai **kebutuhan asisten perawatan atau caregiver**



Seberapa besar risiko Anda?

Risiko rendah: Anda adalah seorang lansia **tanpa riwayat terjatuh sebelumnya**, atau **pernah satu kali terjatuh (ringan, tanpa cedera)** dan **tidak memiliki gangguan keseimbangan atau gangguan berjalan.**



Risiko Sedang: pernah terjatuh **satu kali** dengan riwayat cedera dan memiliki gangguan keseimbangan atau gangguan berjalan.



Risiko Tinggi: Anda memiliki **riwayat terjatuh dengan cedera, riwayat terjatuh lebih dari satu kali (>2) dalam waktu satu tahun**, memiliki kelemahan fisik, tidak mampu berdiri tanpa bantuan setelah terjatuh, atau mengalami hilang kesadaran dan gangguan berkemih setelah terjatuh



Fisioterapis dapat mengukur seberapa besar risiko jatuh Anda dan bagaimana cara melakukan pencegahan risiko jatuh. Pengukuran atau pemeriksaan tersebut meliputi:



• **Kekuatan otot, mobilitas sendi dan fleksibilitas**



• **Stabilitas** saat berjalan atau saat melakukan aktivitas sehari-hari

• **Fungsi kognitif dan daya ingat (memori)**

Fisioterapis akan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya seperti dokter dan terapis okupasi. Pendekatan ini disebut dengan pendekatan multidisiplin, bertujuan untuk memberikan penanganan yang menyeluruh dan sesuai target.

Pentingnya pencegahan risiko jatuh

Insiden terjatuh merupakan **penyebab cedera utama pada lansia** dan seringkali menimbulkan dampak yang serius, seperti patah tulang, gangguan keseimbangan, bahkan kematian

Memahami bagaimana **cara pencegahan risiko jatuh yang efektif** dapat membantu Anda untuk **tetap aman dan mempertahankan kualitas hidup Anda.**



Selalu jaga keselamatan dan kemandirian Anda - Konsultasikan dengan Fisioterapis mengenai cara pencegahan risiko jatuh!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday