



World
PT Day
2025

PREVENCIÓ DE CAIGUDES

#2

Les caigudes són la **segona** causa principal de **mort per lesions accidentals a tot el món**

37,3 milions de caigudes cada any són prou greus com per requerir atenció mèdica



Els adults més grans de **60 anys** tenen un major **risc de patir caigudes mortals**



Com la fisioteràpia pot ajudar a prevenir les caigudes

L'exercici és clau per a la prevenció de caigudes - els fisioterapeutes són experts en la prescripció de programes d'exercici individualitzats per ajudar a millorar la força, l'equilibri, la coordinació i la flexibilitat. Els exercicis no t'han de resultar senzills, però t'has de sentir segur i has de progressar a mesura que es tornen més fàcils. Poden incloure:

- exercicis de seure i posar-se dret
- esquats
- **estirar-se** quan s'està dret
- **fer passes** en diferents direccions
- **caminar** a diferents velocitats i en diferents entorns
- **aixecar-se** del terra

Activitats com caminar, el taitxí o exercicis d'equilibri també ajudaran.

Els fisioterapeutes també poden:

- avaluar si necessites un **caminador o un bastó**
- proporcionar **recomanacions per fer més segura casa teva**, com ara instal·lar barres per agafar-te als banys, fixar catifes i millorar la il·luminació
- assessorar sobre el **calçat**
- ajudar a identificar quan pots necessitar ajuda **d'altres membres de l'equip sanitari**.



Quin és el teu risc?

Risc més baix: ets una persona gran sense antecedents de caigudes o has tingut una caiguda no greu i no tens problemes d'equilibri ni per caminar.



Risc mitjà: has tingut una sola caiguda i tens alguns problemes d'equilibri o per caminar.



Risc més alt: has tingut una sola caiguda amb lesió, múltiples caigudes (>2) durant l'últim any, tens fragilitat, no t'has pogut aixecar sense ajuda després de la caiguda durant almenys una hora, pots haver perdut el coneixement i la continència.



Un fisioterapeuta podrà avaluar el teu risc i quines estratègies cal implementar per prevenir més caigudes. Pot avaluar:



• la **força** muscular, **mobilitat i flexibilitat**



• l'**estabilitat**, per exemple, mentre camines o fas **tasques diàries**

• les teves **capacitats de raonament i memòria**

Un fisioterapeuta sovint treballarà en estreta col·laboració amb altres professionals de la salut, com ara metges i terapeutes ocupacionals. Això s'anomena enfocament multidisciplinari.

Per què és important la prevenció de caigudes

Les caigudes són **una de les principals causes de lesió** entre la gent gran, i sovint tenen conseqüències greus com ara fractures, pèrdua d'independència i, fins i tot, la mort.

Comprendre com **prevenir les caigudes** et pot ajudar a **sentir-te segur** i a **mantenir la teva qualitat de vida**.



Mantingueu-vos segurs i independents: parleu amb un fisioterapeuta avui mateix sobre com prevenir les caigudes!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday