



World
PT Day
2025

預防跌倒

#2

跌倒是全球意外
傷害導致死亡的第二大原因

每年有
3,730 萬
起跌倒事件
嚴重到需要醫療處理



60 歲以上
成人發生致命性跌倒的
風險最高



物理治療如何協助預防跌倒

運動是預防跌倒的關鍵—物理治療師是開立個別化運動計畫的專家，能幫助您提升肌力、平衡、協調性及柔軟度。運動應該具有挑戰性，但是安全且能隨著進步程度作調整，可能包括：

- 坐到站運動
- 蹲
- 站立時伸手
- 向不同方向跨步
- 在不同速度與環境下行走
- 從地板上起身

步行、太極或平衡運動之類的活動也有助於預防跌倒。

物理治療師還可以：

- 教導您如何安全地進行日常活動，例如從椅子上站起來、或爬樓梯
- 評估您是否需要使用助行器或拐杖
- 提供建議讓您的居家環境更安全，例如在浴室安裝扶手、固定地毯、及改善照明
- 提供鞋類選擇的建議
- 協助判斷您何時可能需要醫療團隊其他成員的幫助



您有多高的風險？

較低風險：您是年長者，沒有跌倒紀錄，或曾有一次不嚴重的跌倒，且沒有平衡或行走問題。



中等風險：曾跌倒一次，且有些許平衡或行走問題。



較高風險：曾有一次跌倒並且受傷、在過去一年內多次跌倒（超過兩次）、有衰弱症、跌倒後若無人協助會至少超過一小時無法自行起身、可能有失去意識或失禁情況。



物理治療師能評估您的跌倒風險，並提供預防再次跌倒的策略。他們可能會評估：



• 您的肌肉力量、活動能力與柔軟度



• 您的穩定度，例如在行走或執行日常任務時

• 您的思考能力與記憶力

物理治療師經常與其他健康專業人員密切合作，例如醫師與職能治療師，這稱為多專業合作模式。

為什麼預防跌倒很重要

跌倒是年長者受傷的主要原因，往往會造成嚴重後果，例如骨折、失去自主能力，甚至死亡。

了解如何預防跌倒能幫助您保持安全並維持您的生活品質。



保持安全與獨立—
今天就與物理治療師談談如何預防跌倒！



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday