



World
PT Day
2025



KAATUMISTEN EHKÄISY

#2

Kaatumiset ovat maailmanlaajuisesti toiseksi yleisin tapaturmaisten kuolemien syy.

Joka vuosi

37,3 miljoonaa

kaatumista vaatii lääketieteellistä apua.



Yli **60-vuotiaat** ovat suurimmassa riskissä kuolemaan johtaville kaatumisille.



Miten fysioterapia voi auttaa ehkäisemään kaatumisia

Harjoittelu on avainasemassa kaatumisen ehkäisyssä - fysioterapeutit ovat asiantuntijoita yksilöllisten harjoitusohjelmien laatimisessa, jotka auttavat parantamaan voimaa, tasapainoa, koordinaatiota ja liikkuvuutta. Harjoitusten tulisi olla haastavia, mutta turvallisia, ja ne voivat sisältää esimerkiksi:

- istumasta seisomaannousuja
- kyykkyjä
- seisten tehtäviä **kurotuksia**
- **askelluksia** eri suuntiin
- **kävelyä** eri nopeuksilla ja eri ympäristöissä
- **lattialta ylösnousuja**

Fysioterapeutit voivat lisäksi:

- opettaa sinulle, kuinka **toteuttaa turvallisesti päivittäisiä aktiviteetteja**, kuten tuolilta nouseminen tai portaiden kävely
- arvioida, tarvitsetko liikkumisen apuvälineitä kuten **rollaattorin tai kävelykepin**
- antaa **suosituksia, miten tehdä kodistasi turvallisempi**, esimerkiksi tukikaiteiden asennuksesta kylpyhuoneeseen, mattojen kiinnittämisestä lattiaan tai valaistuksen parantamisesta
- neuvoa jalkineiden valinnassa
- auttaa tunnistamaan, milloin saatat tarvita apua muilta terveydenhuoltoalan ammattilaisilta



Kuinka suuri riskisi on?

Pieni riski: olet ikääntyvä, jolla ei ole aiempaa historiaa kaatumisesta tai olet kaatunut kerran ilman vakavia seurauksia, eikä sinulla ole ongelmia tasapainon tai kävelyn kanssa.



Keskisuuri riski: olet kaatunut kerran ja sinulla on joitain ongelmia tasapainon tai kävelyn kanssa.



Suuri riski: olet kaatunut kerran ja loukkaantunut, tai kaatunut useammin kuin kaksi kertaa viimeisen vuoden aikana, ja voimatasosi tai luustosi on heikentynyt.



Fysioterapeutti pystyy arvioimaan riskisi suuruuden ja sen miten uusia kaatumisia voidaan ennaltaehkäistä. He voivat arvioida:



• **lihasvoimaa ja liikkuvuutta**



• **tasapainoa** esimerkiksi **kävellessä** tai **päivittäisiä toimintoja** tehdessä

• **aivoterveyttä ja muistia**

Fysioterapeutti työskentelee usein yhteistyössä muiden terveydenalan ammattilaisten, kuten lääkäreiden ja toimintaterapeuttien kanssa. Tätä kutsutaan moniammatilliseksi hoidoksi.

Miksi kaatumisen ehkäisyllä on merkitystä?

Kaatumiset **ovat yleisin ikääntyvien henkilöiden loukkaantumisten syy** johtaen usein vakaviin seurauksiin, kuten murtumiin, itsenäisen toimintakyvyn menetykseen ja jopa kuolemaan.

Kaatumisen ehkäisemiseen tarvittavien toimintojen kartoittaminen sekä ymmärtäminen auttaa sinua **ylläpitämään elämänlaatuasi**.



Pysy turvassa ja itsenäisenä – keskustele fysioterapeutin kanssa jo tänään kaatumisten ehkäisystä!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. syyskuuta

www.world.physio/wptday