World PT Day 2025

KUZUIA KUANGUKA

#2 Kuanguka ni sababu ya **pili** inayoongoza kwa vifo vinavyotokana na **majeraha yasiyokusudiwa duniani kote**

Kila mwaka, kuna visa **milioni 37.3 vya kuanguka** ambavyo ni vibaya kiasi cha **kuhitaji matibabu ya kitabibu**

Watu wazima wenye umri wa zaidi ya **miaka 60** wako kwenye **hatari kubwa zaidi ya kuanguka** na kusababisha vifo

Jinsi gani Fiziotherapia inaweza kusaidia kuzuia kuanguka

Mazoezi ni ufunguo wa kuzuia kuanguka - wafiziotherapia ni wataalam katika kupanga programu za mazoezi ya kibinafsi ili kusaidia kuboresha nguvu zako, usawa, uratibu, na kubadilika. Mazoezi yanapaswa kuwa ya changamoto, lakini salama na yenye maendeleo kadri yanavyokuwa rahisi. Wanaweza kujumuisha:

- mazoezi ya kukaa-kusimama
- kuchuchumaa
- **kufikia** akiwa amesimama
- **Kupiga hatua** katika uelekeo tofauti tofauti
- **kutembea** kwa kasi tofauti na katika mazingira tofauti
- **kuinuka** kutoka sakafuni

Shughuli kama vile kutembea, tai chi, au mazoezi ya balansi pia yatasaidia.

Wafiziotherapia wanaweza pia:

- Kukufundisha jinsi ya **kufanya shughuli za kila siku kwa usalama**, kama vile kusimama kutoka kwenye kiti, au kupanda ngazi
- Kutathmini kama unahitaji **fremu ya kutembea au fimbo**
- Toa **mapendekezo ya kufanya nyumba yako kuwa salama zaidi**, kama vile kusakinisha baa katika bafu, kuweka zulia, na kuboresha mwangaza
- Kushauri kuhusu **viatu**
- Kusaidia kutambua wakati unaweza kuhitaji usaidizi kutoka kwa **washiriki wengine wa timu ya huduma ya afya.**

Je, uko hatarini kwa kiasi gani?

Hatari ya chini: wewe ni mtu mzima mzee asiye na historia ya kuanguka, au alikuwa na historia moja isiyo kali ya kuanguka, na hakuna matatizo ya balansi au kutembea.

Hatari ya wastani: wameanguka mara moja, na wana shida ya balansi au kutembea.

Hatari kubwa zaidi: wameanguka mara moja na majeraha, kuanguka mara nyingi (>2) katika mwaka uliopita, kuwa na udhaifu, hawakuweza kuinuka baada ya kuanguka bila msaada kwa angalau saa moja, wanaweza kupoteza fahamu na kujizuia.

Mtabibu wa fiziotherapia ataweza kutathmini jinsi ulivyo katika hatari na ni mikakati gani ya kuweka ili kuzuia kuanguka zaidi. Wanaweza kutathmini

- Nguvu ya **misuli** yako, **uhamaji** na **unyumbulifu**
- Jinsi ulivyo **imara**, kwa mfano **unapotembea** au **kufanya kazi za kila siku**
- Ujuzi wako wa **kufikiri** na **kumbukumbu**

Mtaalamu wa tiba ya mwili na viungo mara nyingi atafanya kazi kwa karibu na wataalamu wengine wa afya kama vile madaktari na watibabu wenye fani na ujuzi mbali mbali katika afya.

Kwa nini kuzuia kuanguka ni muhimu

Kuanguka ni **chanzo kinachoongoza** cha majeraha kati ya watu wazima, ambacho mara nyingi husababisha madhara makubwa kama vile kuvunjika mifupa, kupoteza uwezo wa kujitegemea, na hata kifo.

Kuelewa jinsi ya **kuzuia kuanguka** kunaweza kukusaidia **kukaa salama** na **kudumisha ubora wa maisha yako**.

Kaa salama na huru - zungumza na mtaalamu wa viungo leo kuhusu jinsi ya kuzuia kuanguka!

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday