



World
PT Day
2025

DÜŞMELERİN ÖNLENMESİ

#2

Düşmeler, dünya çapında kazara yaralanmaya bağlı ölümlerin en yaygın ikinci nedenidir

Her yıl
37,3 milyon
düşme, tıbbi müdahale
gerektecek kadar şiddetlidir



60 yaş
üstü yetişkinler ölümcül
düşme riski en yüksek
olanlardır



Fizyoterapi düşmeleri önlemeye nasıl yardımcı olabilir?

Egzersiz, düşmeyi önlemenin anahtarıdır - fizyoterapistler kuvvetinizi, dengeyi, koordinasyonunuzu ve esnekliğinizi geliştirmenize yardımcı olmak için kişiselleştirilmiş egzersiz programları reçete etme konusunda uzmandır. Egzersizler zorlayıcı ancak güvenli olmalı ve kolaylaştıkça seviyeleri artırılmalıdır. Şunlar olabilir:

- oturma-kalkma egzersizleri
- çöelmeler
- ayaktaiken **uzanma**
- farklı yönlerde **adım atma**
- farklı hızlarda ve farklı ortamlarda **yürüme**
- yerden **kalkma**

Yürüyüş, tai chi veya denge egzersizleri gibi aktiviteler de yardımcı olacaktır.

Fizyoterapistler ayrıca şunları yapabilirler:

- sandalyeden kalkmak veya merdiven çıkmak gibi **günlük aktiviteleri güvenli bir şekilde nasıl yapacağınızı öğretebilir**
- **yürüme desteğine veya bastona** ihtiyacınız olup olmadığını değerlendirebilir
- banyolara tutunma barları takmak, halıları sabitlemek ve aydınlatmayı iyileştirmek gibi **evinizi daha güvenli hale getirmek için** önerilerde bulunabilir
- **ayakkabı** konusunda tavsiye verebilir
- **sağlık ekibinin diğer üyelerinin** yardımına ne zaman ihtiyaç duyabileceğinizi belirlemenize yardımcı olur



Ne kadar risk altındasınız?

Düşük risk: düşme geçmişi olmayan veya ciddi olmayan bir düşme yaşamış ve **denge** veya **yürüme ile ilgili herhangi bir sorunu olmayan** yaşlı bir yetişkinsiniz.



Orta risk: **tek bir düşme yaşamak** ve denge veya yürüme ile ilgili bazı sorunların olması.



Yüksek risk: yaralanmayla sonuçlanan **tek bir düşme yaşamak**, son bir yıl içinde **birden fazla düşme yaşamak** (>2), kırılmalık olması, düştükten sonra en az bir saat boyunca yardım almadan kalkamamış olmak, bilincini ve idrar tutma yeteneğini kaybetmek.



Fizyoterapist, ne kadar risk altında olduğunuzu değerlendirebilir ve daha fazla düşmeyi önlemek için hangi stratejilerin uygulanması gerektiğine karar verebilir. Şunları değerlendirebilir:



• kas **kuvvetiniz**, **hareket kabiliyetiniz** ve **esnekliğiniz**



• **yürürken** veya **günlük işlerinizi** yaparken ne kadar **dengeli** olduğunuz

• düşünme becerileriniz ve hafızanız

Fizyoterapist; doktorlar ve iş-uğraşı terapistleri gibi diğer sağlık profesyonelleriyle sıklıkla yakın çalışır. Buna multidisipliner yaklaşım denir.

Düşmelerin önlenmesi neden önemlidir?

Düşmeler, yaşlı yetişkinler arasında **yaralanmanın önde gelen nedenlerinden biridir** ve sıklıkla kırıklar, bağımsızlık kaybı ve hatta ölüm gibi ciddi sonuçlara yol açar.

Düşmelerin nasıl önleneceğini anlamak, **güvende kalmanıza** ve **yaşam kalitenizi korumanıza** yardımcı olabilir.



Güvende ve bağımsız kalın – düşmeleri nasıl önleyeceğinizi konusunda bugün bir fizyoterapistle görüşün!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday