



World
PT Day
2025



PREVENCIJA PADOVA

#2

Padovi su **drugi** vodeći uzrok nenamjerno izazvanih **smrti zbog ozljeda u svijetu**

37.3 milijuna padova svake godine su dovoljno ozbiljni da je potrebna medicinska njega



Odrasli preko **60 godina** su pod najvećim rizikom zbog fatalnih padova



Kako fizioterapija može pomoći u sprečavanju padova

Vježbanje je ključ za prevenciju padova – fizioterapeuti su stručnjaci u propisivanju individualiziranih programa vježbi kako bi pomogli da poboljšate svoju snagu, ravnotežu, koordinaciju i fleksibilnost. Vježbe bi trebale biti izazovne, ali sigurne i progresivne kako postaje lakše. One mogu uključivati:

- Vježbe ustajanja iz sjedećeg u stojeći
- Čučnjeve
- **dohvaćanje** u stojećem
- **Iskorak** u različitim pravcima
- **Hodanje** različitim brzinama i u različitoj okolini
- **Ustajanje** s poda

Aktivnosti kao što su hodanje, tai chi ili vježbe ravnoteže su također od pomoći.

Fizioterapeuti mogu također:

- Naučiti vas kako da **sigurno obavljate svakodnevne aktivnosti**, kao što su ustajanje iz fotelje ili penjanje uz stepenice
- Procijeniti da li trebate **hodalicu ili štap**
- Dati **preporuke za sigurniji dom** kao što je ugradnja ručki u kupaonici, osiguranje prostirki i poboljšanje rasvjete
- Savjetovati o **obuci**
- Pomoći ustanoviti da li vam je potrebna pomoć **drugih članova zdravstvenog tima**.



Pod kolikim ste rizikom?

Manji rizik: vi ste starija odrasla osoba koja **nema povjest padova** ili ste imali jedan pad koji nije ozbiljan i **nemate problem s ravnotežom ili hodaњem**.



Srednji rizik: imali ste jedan pad i imate neke probleme s ravnotežom ili hodaњem.



Visoki rizik: imali ste **jedan pad s ozljedom, nekoliko padova (<2)** u prošloj godini, imate krhke kosti, niste bili sposobni ustati nakon pada bez pomoći najmanje sat vremena, možda ste izgubili svijest i kontinenciju.



Fizioterapeut će biti u mogućnosti procijeniti pod kolikim rizikom ste i koje strategije postaviti kako bi se spriječili budući padovi. Oni mogu procijeniti:



- Vašu mišićnu **snagu**, **pokretljivost** i **fleksibilnost**



- Koliko ste **stabilni**, na pr. dok **hodate** ili **izvodite neki svakodnevni zadatak**

- Vaše **sposobnosti razmišljanja i pamćenja**

Fizioterapeut će često usko surađivati s drugim zdravstvenim profesionalcima kao što su liječnici i okupacioni terapeuti. To se zove multidisciplinarni pristup.

Zašto je važna prevencija padova

Padovi su **vodeći uzrok ozljeda** među starijim osobama, koji često rezultiraju ozbiljnim posljedicama kao što su lomovi, gubitak neovisnosti pa čak i smrt.

Razumjeti kako **spriječiti padove** može vam pomoći da **ostanete sigurni** i održite svoju kvalitetu života.



Ostanite sigurni i neovisni - razgovarajte s fizioterapeutom danas o tome kako spriječiti padove!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

www.world.physio/wptday