



**World
PT Day
2025**

પડવાથી અટકાવ

#2

પડવું વિશ્વભરમાં અકસ્માતથી થતી મૃત્યુ પછીનું બીજું મુખ્ય કારણ છે.

દર વર્ષે ૩ લગભગ **3.73** કરોડ લોકો એટલા ખરાબ રીતે પડી જાય છે કે તેમને તાત્કાલિક સારવારની જરૂર પડે છે.



60 વર્ષ થી વધુ ઉંમર ધરાવતાં લોકોમાં મૃત્યુનું સૌથી મોટું જોખમ પડવાથી છે.



ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે પડવાથી અટકાવ મદદરૂપ બને?

પડવાનું ટાળવા માટે કસરત સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારી માટે ખાસ કસરત કાર્યક્રમ તૈયાર કરે છે જે તાકાત વધારશે, સંતુલન સુધારશે, સંકલન અને લવચીકતા વધારશે.

આ કસરતો શરૂઆતમાં સરળ અને પછી ધીરે ધીરે મુશ્કેલ બનાવી શકાય છે. આમાં નીચેના પ્રવૃત્તિઓ શકે છે:

- બેસવાથી ઊભા થવાની કસરત (sit-to-stand)
- કાર્યક્રમ બેસવું
- ઊભા રહીને હાથ આગળ લંબાવવો
- અલગ-અલગ દિશામાં પગલાં ભરવા
- વિભિન્ન ઝડપે અને જગ્યાએ ચાલવું
- જમીન પર પડી જવાથી જાતે ઊભા થવાની કસરત

તાઈ ચી, યોગ, અને સંતુલન સંસંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ પણ ખુબ જ ફાયદાકારક છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કેવી રીતે મદદ કરે?

- દૈનિક કામો (જેમ કે ખુરશીમાંથી ઊભા થવું, સીડી ચઢવી) કેવી રીતે સલામતીથી કરવી તે શિખવે
- વોકર કે લાકડીની જરૂર છે કે નહીં તે ચકાસે
- ઘરમાં સુરક્ષા સુધારા સૂચવે (જેમ કે બાથરૂમમાં હેન્ડલ લગાવા, ગાલિયા નખાવા, લાઇટિંગ સુધારવું)
- યોગ્ય પગરખાં અંગે માર્ગદર્શન આપે
- તમારા આરોગ્ય ટીમના અન્ય સભ્યો (ડૉક્ટર, ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ) સાથે મળી કામ કરે



તમે કેવી રીતે જોખમમાં છો?

ઓછું જોખમ: તમે એક વયસ્ક વ્યક્તિ છો જેમણે કોઈપણ પ્રકારનું પડવાની કાર્યક્રમ નથી, અથવા એક સામાન્ય પડવાનો અનુભવ કર્યો ચો છે, અને સંતુલન કે ચાલવામાં કોઈ સમસ્યા નથી.



મધ્યમ જોખમ: એક વખત પડ્યા અને થોડી તકલીફ ચાલવામાં



ઉચ્ચ જોખમ: એક વખત ઈજાગ્રસ્ત પડ્યા / વર્ષમાં ≥ 2 પડ્યા / નબળાઈ, બેભાન થઈ જવું / ઓછા ભરોસે ઊભા થવું



ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમારું જોખમ માપશે અને યોગ્ય પગલાં સૂચવશે:



• સ્નાયુઓની તાકાત, ચાલવા-ફરવા, લવચીકતા



• બેલેન્સ, દૈનિક કામ કરવાની ક્ષમતા

• યાદશક્તિ અને વિચારી શકવાની તાકાત

આ અભિગમને "બહુવિષયક અભિગમ" કહે છે, જેમાં વિવિધ નિષ્ણાતો સાથે મળીને કામ થાય છે.

શા માટે પડવાથી બચાવ મહત્વપૂર્ણ છે?

પડવાથી હાડકાં તૂટે છે, સ્વતંત્રતા ગુમાય છે, મોત પણ થઈ શકે છે

જો તમે થોડી તકેદારી રાખો અને યોગ્ય માર્ગદર્શન લો, તો તમે સલામત અને સ્વતંત્ર રહી શકો છો.



આજે જ તમારા નજીકના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો - તમારા પડવાના જોખમને ઓછું કરવા માટે.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday