



World
PT Day
2025

ESÉSMEGELŐZÉS

#2

A véletlen sérülés miatti
**halálesetek második
leggyakoribb oka**
világszerte az esés

Évente

37.3 millió

olyan súlyos **esést** regisztrálnak,
amely **orvosi ellátást igényel**



A **halálos kimenetelű esés**
kockázatának leginkább a

60 év feletti
felnőttek vannak kitéve



Hogyan segíthet a fizioterápia az esésmegelőzésben

A **testmozgás kulcsfontosságú az esések megelőzésében** - a gyógytornász-fizioterapeuták szakértői az egyénre szabott mozgásprogramok összeállításának, amelyek segítik az erőt, az egyensúlyt, a koordinációt és a rugalmasság javítását. A gyakorlatok jelentesen kihívást, de ugyanakkor biztonságosak is legyenek és fokozatosan lehessen nehezíteni őket, ahogyan egyre könnyebbé válnak. Ide tartoznak a következő feladatok is:

- az ülésből-felállás gyakorlatai
- guggolások
- állva **nyújtások**
- **kilépések** különböző irányokba
- **járás** különböző sebességgel és különböző környezetben
- talajról történő **felállás**



Az olyan tevékenységek, mint a séta, a tai chi vagy a különböző egyensúlygyakorlatok szintén segítenek.

A gyógytornász-fizioterapeuták emellett:

- megtaníthatják, hogyan **végezze biztonságosan a mindennapi tevékenységeket**, például hogyan álljon fel egy székről vagy hogyan lépcsőzzön
- felmérhetik, hogy szüksége van-e **járókeretre vagy mankóra**
- **javaslatokat tehetnek arra, hogyan teheti otthonát biztonságosabbá**, például kapaszkodók felszerelésével a fürdőszobában, szőnyegek rögzítésével és a világítás javításával
- tanácsot adhatnak a megfelelő **lábbeli** kiválasztásához
- segítenek meghatározni, mikor lehet szükség **más egészségügyi szakemberek** segítségére.

Mennyire van Ön kitéve az esés kockázatának?

Alacsony kockázat: ha Ön idősebb felnőtt, aki nem szokott esni, vagy csak egyszer esett el, de nem súlyosan, és **nincs gondja az egyensúlyozással vagy járással**.



Közepes kockázat: **egyszer elesett**, és van némi problémája az egyensúlyával vagy a járásával.



Magasabb kockázat: **egyszer esett el és meg is sérült**, vagy az elmúlt évben **többször (>2)** esett el, sérülékeny, az esés után legalább egy órán át nem tudott segítség nélkül felállni, elvesztette az eszméletét, vizelet- és/vagy széklettartási képességét.



A gyógytornász-fizioterapeuta fel tudja mérni, hogy mekkora az esés kockázata, és milyen stratégiákat kell alkalmazni a további esések megelőzése érdekében. A vizsgálata során a következőket értékelheti:



• **izomerejét, mozgékonyágát és rugalmasságát**



• mennyire **stabil**, pl. **járás** vagy **napi feladatok** elvégzése közben

• **gondolkodási képességeit és memóriáját**

A gyógytornász-fizioterapeuta gyakran szorosan együttműködik más egészségügyi szakemberekkel, például orvosokkal és ergoterapeutákkal. Ezt multidiszciplináris szemléletű megközelítésnek nevezik.

Miért fontos az esésmegelőzés

Az esés az időskori **sérülések** egyik **fő oka**, és gyakran súlyos következményekkel, például csonttörésekkel, az önállóság elvesztésével, sőt halállal is járhat.

Az **esések megelőzésének** megértése segíthet abban, hogy **biztonságban érezze magát** és **megőrizze életminőségét**.



Őrizze meg biztonságát és függetlenségét – konzultáljon egy gyógytornász-fizioterapeutával az esések megelőzéséről!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Szeptember 8.

www.world.physio/wptday