



**World
PT Day
2025**

கீழே விழுவதைத் தடுப்பது

#2

கீழே விழுவது என்பது உலகளவில் தற்செயலாக ஏற்படும் காயம் காரணமான இறப்புகளுக்கு இரண்டாவது முக்கிய காரணமாகும்.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் 37.3 மில்லியன் (3.73 கோடி) விழுதல்கள் மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும் அளவிற்கு நிகழ்கின்றன.



60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், உயிருக்கு ஆபத்தான விழுதலுக்கு அதிக அபாயத்தில் உள்ளனர்.



கீழே விழுவதை தடுக்க பிசியோதெரபி எப்படி உதவும்?

கீழே விழுவதைத் தடுப்பதற்கு உடற்பயிற்சி முக்கியம் - பிசியோதெரபிஸ்டுகள், உங்களுக்கேற்ற தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டங்களை பரிந்துரைப்பதில் நிபுணர்கள். இது உங்கள் உடல் வலிமை மற்றும் சமநிலை, ஒருங்கிணைப்பு, நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்த உதவும். உடற்பயிற்சிகள் சவாலானதாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் பாதுகாப்பாகவும், அவை எளிதாக மாறும்போது படிப்படியாக மேம்படுத்தப்பட வேண்டும். அவற்றில் பின்வருவன அடங்கும்:

- உட்கார்ந்து எழும் பயிற்சிகள்
- உக்கி எழும் பயிற்சி
- நின்றபடியே முன்னோக்கி எட்டிப்பிடித்தல்
- வெவ்வேறு திசைகளில் எட்டு வைத்தல்
- வெவ்வேறு வேகங்களிலும், சூழல்களிலும் நடப்பது
- தரையில் இருந்து எழுவது

நடைப்பயிற்சி, தாய்-சி அல்லது சமநிலை பயிற்சிகள் போன்ற செயல்பாடுகளும் உதவும்.

மேலும் பிசியோதெரபிஸ்ட்கள்:

- நாற்காலியில் இருந்து எழுதல் அல்லது படிக்கட்டுகளில் ஏறுதல் போன்ற அன்றாட வேலைகளை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக செய்வது என கற்றுக் கொடுப்பார்கள்.
- நடைப்பயிற்சி உபகரணம் அல்லது ஊன்றுகோல் உங்களுக்கு தேவைப்படுகிறதா என்பதை மதிப்பிடுவார்கள்
- உங்கள் வீட்டை பாதுகாப்பானதாக மாற்ற, குளியலறை பிடிமான கைப்பிடிகள், பாதுகாப்பான விரிப்புகள் வெளிச்சத்தை மேம்படுத்துதல் போன்ற பாதுகாப்பு பரிந்துரைகளை வழங்குவார்கள்.
- காலணிகளை குறித்து ஆலோசனை வழங்குவார்கள்
- மற்ற சுகாதார குழு உறுப்பினர்களிடமிருந்து உங்களுக்கு எப்போது உதவி தேவைப்படலாம் என்பதை கண்டறிய உதவுவார்கள்.



நீங்கள் எவ்வளவு அபாயத்தில் இருக்கிறீர்கள்?

குறைந்த அபாயம்: நீங்கள் வயதானவராக இருந்து இதுவரை கீழே விழாதவராக இருப்பது, அல்லது சிகிச்சை தேவைப்படாத அளவிற்கு மட்டுமே விழுந்திருக்கலாம், மேலும் உங்கள் நடை மற்றும் உடல் சமநிலையில் எந்த சிக்கலும் இல்லாமல் இருப்பது.

மிதமான அபாயம்: ஒருமுறை விழுந்த அனுபவம் மற்றும் நடப்பதில் அல்லது சமநிலையில் சில சிக்கல்கள் இருப்பது.

அதிக அபாயம்: ஒரு முறை விழுந்ததில் காயம் ஏற்பட்டிருந்தால், கடந்த ஆண்டு இரண்டு முறைக்கு மேல் (>2) விழுந்திருந்தால், உடல் பலவீனமாக இருந்தால், விழுந்த பிறகு குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்கும் மேல் உதவியின்றி எழ முடியாத நிலை இருந்தால், அல்லது சுயநினைவை இழந்திருந்தால், மற்றும் இயற்கை உபாதைகளை கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை இருந்தால்.

பிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவர் நீங்கள் எவ்வளவு அபாயத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பீடு செய்து மேலும் விழுவதைத் தடுக்க என்ன உத்திகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மதிப்பிட முடியும். அவர்கள் கீழே உள்ளவற்றை மதிப்பீடு செய்யக்கூடும்:



- உங்கள் தசை வலிமை, இயக்கத்தின் மற்றும் நெகிழ்வுத் தன்மை



- நீங்கள் நடைப்பயிற்சி அல்லது அன்றாட பணிகளை செய்யும்போது எவ்வளவு சமநிலையுடன் இருக்கிறீர்கள்

- உங்கள் சிந்தனை திறன் மற்றும் நினைவாற்றல்

பிசியோதெரபிஸ்ட் ஒருவர் பல நேரங்களில் மற்ற மருத்துவர் மற்றும் ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்கள் உடன் நெருங்கிய ஒத்துழைப்புடன் பணியாற்றுவார்கள். இது, பல்துறை அணுகுமுறை எனப்படுகிறது.

ஏன் கீழே விழுவதைத் தடுப்பது முக்கியம்?

கீழே விழுவது வயதானவர்கள் மத்தியில் காயங்களுக்கு முக்கியமான காரணமாக இருக்கின்றன. இது பல நேரங்களில் எலும்பு முறிவு, சுயாதீன இழப்பு மற்றும் உயிரிழப்புக்கும் காரணமாகிறது.

கீழே விழுவதை எப்படித் தடுப்பது என்பதை புரிந்து கொள்வது நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கவும் உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.



பாதுகாப்பாகவும் சுயமாகவும் இருங்கள் - விழுவதைத் தடுப்பது எப்படி என்பதை அறிய, இன்று ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டுடன் பேசுங்கள்!



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday