



World
PT Day
2025

PREVENCE PÁDŮ

#2

Pády jsou **celosvětově druhou nejčastější příčinou úmrtí** v důsledku **neúmyslného poranění**

Každý rok dojde k

37.3 milionu pádů,
které **vyžadují lékařské ošetření**



Největší **riziko smrtelného pádu** hrozí **osobám starším 60 let**



Jak může fyzioterapie pomoci při prevenci pádů

Cvičení je klíčovým prvkem prevence pádů – fyzioterapeuti jsou odborníci na sestavení individuálního cvičebního plánu, který pomáhá zlepšit sílu, rovnováhu, koordinaci i flexibilitu.

Cvičení by měla být bezpečná, přiměřeně náročná a postupně se přizpůsobovat vašim schopnostem. Mohou zahrnovat například:

- **nácvik vstávání ze židle**
- **dřepy**
- **cviky ve stoji s pohybem paží různými směry**
- **výpady** do všech stran
- **chůzi** různou rychlostí a v různém prostředí
- **nácvik vstávání ze země**

Pomáhá i pravidelná chůze, cvičení rovnováhy nebo tai-či.

Fyzioterapeuti vám také mohou pomoci:

- naučit se **bezpečně zvládat každodenní činnosti**, jako je vstávání ze židle nebo chůze po schodech
- posoudit, zda potřebujete pomůcku při chůzi, například **hůl nebo chodítko**
- **doporučit úpravy domácího prostředí** – např. instalaci madel v koupelně, upevnění kobereců nebo zlepšení osvětlení
- poradit s výběrem vhodné **obuvi**
- rozpoznat, kdy je potřeba **zapojit další odborníky ze zdravotnického týmu**



Jak velké je u vás riziko pádu?

Nízké riziko: Jste senior **bez předchozích pádů**, nebo jste zažili jeden menší pád bez zranění a **nemáte potíže s rovnováhou ani chůzí.**



Střední riziko: Prodělali jste **jeden pád** a máte mírné potíže s rovnováhou nebo chůzí.



Vysoké riziko: Utrpěli jste **pád se zraněním, více než dva pády** za poslední rok, trpíte stařeckou křehkostí, po pádu jste se nedokázali bez pomoci zvednout déle než hodinu, nebo jste ztratili vědomí či kontrolu nad močením.



Fyzioterapeut dokáže zhodnotit, jaké je u vás riziko pádu, a navrhnout vhodné strategie pro jeho snížení. Může vyšetřit například:

- sílu svalů, pohyblivost a ohebnost
- stabilitu při chůzi nebo při běžných denních činnostech
- kognitivní funkce a paměť

Fyzioterapeuti často spolupracují s dalšími zdravotníky, jako jsou lékaři či ergoterapeuti. Tento přístup se nazývá **multidisciplinární péče.**

Proč je prevence pádů důležitá

Pády jsou jednou z **nejčastějších příčin úrazů** u seniorů a často mají vážné následky – například zlomeniny, ztrátu soběstačnosti nebo dokonce smrt.

Pochopení toho, jak **pádům předcházet**, vám může pomoci **zůstat v bezpečí a udržet si kvalitu života.**



Zůstaňte soběstační a v bezpečí – poradte se s fyzioterapeutem, jak předcházet pádům!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. září

www.world.physio/wptday