



**World
PT Day
2025**



KARIYA DAGA FADUWA

#2

Faduwa ce ta biyu mafi yawan haddasa mutuwar rauni ba da gangan ba mutuwar fuj a a duniya.

Ana samun **faduwa miliyan 37.3** kowace shekara da ke bukatar kulawar likita.



Mutane masu **shekaru 60** da sama su ne masu hadarin faduwa da ke iya haifar da mutuwa mafi yawa.



Yadda Fisiyoterapi ke Taimakawa Wajen Hana Faduwa

Motsa jiki shi ne mafi muhimmanci wajen hana faduwa – Masu fisiyoterapi kwararru ne wajen tsara tsarin motsa jiki na musamman domin: kara karfi, daidaituwa, daidaito da sassauci. Ayyukan motsa jikin da ake bukata su kasance masu kalubale amma lafiya, kuma a ci gaba da kara wuya da sauki da lokaci.

Na iya hadawa da:

- Aiki daga zama zuwa tsaye
- Zubewa da tashi
- Mikewa lokacin tsaye
- Tafiya zuwa bangarori daban-daban
- Tafiya da sauri da a wurare daban-daban
- Tashi daga kasa

Wasu ayyuka kamar: Tafiya, Tai chi, Motsa jikin daidaituwa – duk suna taimaka.

Abubuwan da Masu Fisiyoterapi za su iya yi:

- Koyar da yadda za ka yi ayyuka na yau da kullum lafiya, kamar tashi daga kujera ko hawa matakala
- Kimanta idan kana bukatar sanduna ko na'urar tafiya
- Ba da shawara kan yadda za ka inganta lafiyar gidan ka: Saka sandunan riko a bandaki, Tsare kafet, Kawo haske mai kyau.
- Shawara kan takalma masu dacewa
- Taimaka wajen gano lokacin da kake bukatar taimakon wasu kwararrun kiwon lafiya.



Yadda za a gane hadarin faduwa:

Karamin hadari: Tsoho da bai taba faduwa ba ko ya taba faduwa sau 1 ba tare da rauni ba, kuma ba shi da matsala da tafiya ko daidaituwa.



Matsakaicin hadari: Ya taba faduwa sau 1 kuma yana da matsala da daidaituwa ko tafiya.



Babban hadari: Ya fadi sau 1 tare da rauni, ko fiye da sau 2 a cikin shekara 1, yana da raunuka masu tsanani, bai iya tashi ba sai an taimaka, ko ya fadi ya rasa hayyacinsa ko ya kame fitsari.



Masu fisiyoterapi za su iya kimanta irin hadarin da kake ciki da tsara hanyoyin da za su hana sake faruwa. Za su kimanta:



• Karfin tsoka, motsi, da sassauci



• Daidaituwarka (misali lokacin tafiya ko aikin yau da kullum)

• Tunani da kwakwalwa

Masu fisiyoterapi za su yi aiki tare da: Likitoci, Masu ilimin jiki, Ma'aikatan lafiya masu zaman kansu – wannan na kira "multidisciplinary approach".

Me ya sa Kariya daga Faduwa ke da Mahimmanci?

Faduwa na daga cikin manyan dalilan rauni a wajen tsofaffi. Zai iya haifar da: Karyewar kashi, Rashin dogoro da kai, Mutuwa.

Sanin yadda za a hana faduwa zai ba ka kariya da inganta rayuwa.



Kakula ka dogara da kan ka wajen ayyuka – Yi magana da fisiyoterapist yau don sanin yadda za ka hana faduwa!



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Satumba

www.world.physio/wptday