



World
PT Day
2025

BYLTUVARNIR

#2

Byltur eru
næstalgengasta orsök
dauðsfalla vegna **slysa**
á heimsvísu

37,3 milljónir
byltna á ári hverju eru það
alvarlegar að **þörf er á aðstoð**
heilbrigðiskerfisins



Fullorðnir eldri en

60 ára

eru í mestri **áhættu** á að lenda í
byltum sem geta leitt til dauða



Hvernig sjúkráþjálfun getur hjálpað til við að fyrirbyggja byltur

Þjálfun er lykilatriði í að koma í veg fyrir byltur - sjúkráþjálfarar eru sérfræðingar í að útbúa einstaklingsmiðaðar æfingaáætlanir sem hjálpa til við að bæta styrk, jafnvægi, samhæfingu og liðleika. Æfingarnar ættu að vera krefjandi en öruggar og þróaðar með aukinni getu. Þær geta innihaldið:

- standa upp og setjast æfingar
- hnébeygjur
- **teygja sig** á meðan þú stendur
- **stíga** í mismunandi áttir
- **ganga** á mismunandi hraða og í mismunandi aðstæðum
- **standa upp** af gólfi

Hreyfing eins og gönguferðir, tai chi eða jafnvægisæfingar geta einnig hjálpað.

Sjúkráþjálfarar geta einnig:

- kennt þér hvernig á að **framkvæma daglegar athafnir á öruggan hátt**, eins og að standa upp úr stól eða fara upp stigann
- metið hvort þú þurfir **göngugrind eða staf**
- veitt ráðleggingar um **hvernig má gera heimilið öruggara**, t.d. með því að setja upp handföng á baðherbergi, festa mottur og bæta lýsingu
- gefið ráðleggingar um **skóbúnað**
- hjálpað við að meta hvenær þú gætir þurft aðstoð frá **öðrum heilbrigðisstarfsmönnum**



Í hversu mikilli áhættu ert þú?

Lítill áhætta: Þú ert fullorðinn án sögu um byltu eða hefur lent í einni byltu sem var ekki alvarleg og átt ekki í vandræðum með jafnvægi eða gang.



Miðlungs áhætta: Hefur lent í einni byltu og ert með einhver vandamál með jafnvægi eða gang.



Mikil áhætta: Hefur lent í einni byltu með meiðslum, mörgum byltum (>2) á síðasta ári, ert veikburða, gast ekki staðið upp eftir byltu án hjálpar í a.m.k. klukkustund, gætir hafa misst meðvitund og stjórn á þvagi.



Sjúkráþjálfari getur metið í hversu mikilli áhættu þú ert. Hann getur metið:

- **vöðvastyrk, hreyfanleika og liðleika**
- **stöðugleika** við t.d. **göngu** eða **daglegar athafnir**
- **hugræna færni og minni**



Sjúkráþjálfarar vinna oft náið með öðru heilbrigðisstarfsfólki eins og læknum og iðjupjálfum. Þetta kallast þverfagleg samvinna.

Af hverju er mikilvægt að fyrirbyggja byltur?

Byltur eru **algengasta orsök meiðsla** meðal eldra fólks, og geta oft haft alvarlegar afleiðingar í för með sér eins og beinbrot, tap á sjálfstæði og jafnvel leitt til dauða. Það að skilja hvernig á að **koma í veg fyrir byltur** getur hjálpað þér að **auka eigið öryggi og viðhalda lífsgæðum**.



Tryggðu eigið öryggi og sjálfstæði - talaðu við sjúkráþjálfara um hvernig þú getur komið í veg fyrir byltur!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday