



World
PT Day
2025



PREVENTIVA PADCEV

#2

Padci so **drugi** najpogostejši vzrok nenamernih **smrtnih poškodb** po svetu.

Vsako leto se zgodi približno

37,3 milijona

padcev, ki so tako resni, da zahtevajo zdravstveno oskrbo.



Odrasli nad

60 let so pri tem

najbolj izpostavljeni tveganju za smrtni izid zaradi padcev



Kako lahko fizioterapija pomaga preprečevati padce

Vadba je ključna za preprečevanje padcev – fizioterapevti so strokovnjaki za predpisovanje posamezniku prilagojenih vadbenih programov, ki prispevajo h krepitvi mišic, izboljšanju ravnotežja, koordinacije in gibljivosti. Vaje morajo biti zahtevne, toda varne in stopnjevane, ko postanejo prelahke. Med priporočene vaje sodijo:

- vstajanje iz sedečega položaja
- počepi
- **doseganje** predmetov v stoječem položaju
- **stopanje** v različne smeri
- **hoja** z različnimi hitrostmi in v različnih okoljih
- **vstajanje** s tal



Dejavnosti, kot so hoja, tai chi ali vaje za ravnotežje, prav tako pripomorejo k preprečevanju padcev.

Fizioterapevti vam lahko dodatno pomagajo z naslednjimi ukrepi:

- naučijo vas **varnega izvajanja vsakodnevnih aktivnosti**, kot sta vstajanje s stola ali hoja po stopnicah
- ocenijo, ali potrebujete **pripomoček za hojo, hoduljo ali palico**
- **svetujejo glede prilagoditev domačega okolja za vašo večjo varnost**, na primer namestitve oprijemal v kopalnici, pritrditev preprog, izboljšanje osvetlitve
- svetujejo glede **ustrezne obutve**
- pomagajo prepoznati, kdaj je smiselno vključiti **druge člane zdravstvenega tima**

Kakšno je vaše tveganje za padece?

Nizko tveganje: ste starejša odrasla oseba **brez preteklih padcev** ali ste imeli en manjši padece brez posledic, obenem pa **nimate težav z ravnotežjem ali hojo**.



Srednje tveganje: ste doživeli **en padece** in **imate nekaj težav z ravnotežjem ali hojo**.



Visoko tveganje: ste doživeli **en padece s poškodbo, več kot dva padca** v zadnjem letu, imate znake krhkosti, niste mogli vstati brez pomoči vsaj eno uro po padcu, morda ste izgubili zavest ali nadzor nad odvajanjem.



Fizioterapevt lahko oceni stopnjo vašega tveganja za padece ter predlaga ustrezne strategije za preprečevanje nadaljnjih padcev. Oceniti lahko:



- vašo **mišično jakost, premičnost** in gibljivost



- kako **stabilni ste** na primer, med **hojo** ali pri **vsakodnevnih opravilih**
- vaše **miselne sposobnosti** in **spomin**

Fizioterapevti pogosto sodelujejo z drugimi zdravstvenimi delavci, kot so zdravniki in delovni terapevti. Takšen pristop imenujemo multidisciplinaren.

Zakaj je preprečevanje padcev pomembno

Padci so eden **vodilnih vzrokov za poškodbe** pri starejših odraslih in pogosto vodijo v resne posledice, kot so zlomi, izguba samostojnosti ali celo smrt.

Razumevanje, kako **preprečiti padce**, vam lahko pomaga **ostati varen** in **ohraniti kakovost življenja**.



Ostanite varni in samostojni – posvetujte se s fizioterapevtom še danes glede preprečevanja padcev!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday