



**World
PT Day
2025**

पडणे टाळणे

#2

पडणे हे संपूर्ण जगात अपघाती दुखापतीमुळे होणाऱ्या मृत्यूचे दुसरे मुख्य कारण आहे.

प्रत्येक वर्षी सुमारे

३७.३ कोटी

पडण्याच्या घटना इतक्या गंभीर असतात की त्यासाठी वैद्यकीय उपचारांची आवश्यकता भासते.



६० वर्षांपेक्षा

जास्त वयाच्या व्यक्तींमध्ये पडण्यामुळे मृत्यू होण्याचा धोका सर्वाधिक असतो.



पडणे टाळण्यासाठी फिजिओथेरपी कशी मदत करू शकते

पडण्याचा प्रतिबंध करण्यासाठी व्यायाम हा सर्वात महत्वाचा उपाय आहे. फिजिओथेरपिस्ट हे वैयक्तिक गरजांनुसार व्यायाम कार्यक्रम ठरवणारे तज्ज्ञ असतात. ते तुमची ताकद, तोल, समन्वय आणि लवचिकता सुधारण्यासाठी विशेष व्यायाम सुचवतात.

हे व्यायाम आव्हानात्मक असावेत, पण सुरक्षित केले जावेत. त्यामध्ये खालील प्रकारच्या व्यायामांचा समावेश असू शकतो:

- बसण्याच्या स्थितीतून उभे राहणे
- गुडघे वाकवून बसण्याचा व्यायाम
- उभं राहून एखाद्या वस्तूपर्यंत हात पोहोचवण्याचा व्यायाम
- वेगवेगळ्या दिशांमध्ये पावलं टाकणे
- वेगवेगळ्या गतीने आणि वेगवेगळ्या वातावरणात चालणे
- जमिनीवरून उठण्याचा सराव

चालणे, ताय ची किंवा तोल सुधारणारे व्यायाम यांचा देखील चांगला फायदा होतो.

फिजिओथेरपिस्ट खालील बाबतीतही तुम्हाला मदत करू शकतात:

- खुर्चीतून सुरक्षितपणे उठणे, जिना चढणे यांसारख्या दैनंदिन क्रिया कशा सुरक्षितपणे कराव्यात हे शिकवतात
- तुम्हाला वॉकर किंवा काठीची गरज आहे का हे तपासतात
- बाथरूममध्ये हातधरणी बार बसवणे, गालिचे सुरक्षित करणे, प्रकाश व्यवस्था सुधारणे अशा घराबाबतच्या सुरक्षिततेसाठी सूचना देतात
- योग्य पादत्राणांबाबत सल्ला देतात
- कधी इतर आरोग्य तज्ञांची मदत घ्यावी लागेल हे ओळखण्यास मदत करतात



तुमचा पडण्याचा धोका किती आहे

कमी धोका: तुम्ही वयोवृद्ध आहात, पण याआधी कधीही पडला नाही, किंवा एकदाच जास्त इजा न होता पडलात, आणि तुम्हाला चालताना किंवा तोल राखताना कोणतीही अडचण नाही.



मध्यम धोका: तुम्ही एकदाच पडलात, पण तुम्हाला संतुलन राखण्यात किंवा चालण्यात काही अडचणी आहेत.



जास्त धोका: तुम्ही एकापेक्षा जास्त वेळा (वर्षभरात २ किंवा अधिक वेळा) पडलात, किंवा पडल्यानंतर गंभीर इजा झाली आहे. तुमच्यात अशक्तपणा आहे, पडल्यानंतर किमान एक तास तुम्ही मदतीशिवाय उठू शकलात नाही, कदाचित शुद्ध हरपली होती किंवा शौचावर नियंत्रण राहिले नाही.



फिजिओथेरपिस्ट तुमचा पडण्याचा धोका किती आहे हे तपासू शकतात आणि पुढील पडण्यापासून प्रतिबंध करण्यासाठी कोणती उपाययोजना करावी हे ठरवू शकतात. ते खालील बाबींचे मूल्यांकन करतात:



• तुमची स्नायूंची ताकद, हालचाल क्षमता आणि लवचिकता



• तुम्ही किती स्थिर आहात, उदा. चालताना किंवा दैनंदिन काम करताना

• तुमच्या विचारशक्ती आणि स्मरणशक्तीची परीक्षा

फिजिओथेरपिस्ट सहसा डॉक्टर आणि व्यावसायिक थेरपिस्ट यांसारख्या इतर आरोग्य तज्ञांशी जवळून काम करतात. याला बहुवैद्यकीय दृष्टिकोन असे म्हणतात.

पडणे टाळणे का महत्वाचे आहे?

वृद्ध व्यक्तींमध्ये पडणे हे दुखापतीचे एक प्रमुख कारण आहे. अनेकदा यामुळे हाडे मोडणे, स्वावलंबन गमावणे, आणि काही वेळा प्राणघातक परिणाम देखील होऊ शकतात.

पडणे कसे टाळावे हे समजून घेणे तुमच्यासाठी सुरक्षित राहण्यास आणि जीवनाची गुणवत्ता टिकवून ठेवण्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहे.



सुरक्षित आणि स्वावलंबी रहा –
आजच फिजिओथेरपिस्टशी संपर्क साधा आणि पडणे टाळण्याचे उपाय जाणून घ्या!



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday