



World
PT Day
2025



الوقاية من السقوط

السقوط هو ثاني أبرز سبب
للوفيات الناتجة عن الإصابات
غير المقصودة على مستوى العالم

#2



37.3

مليون حالة سقوط سنوياً شديدة
لدرجة أنها تستدعي رعاية طبية



ويعد البالغون الذين تزيد أعمارهم عن

60

عاماً الأكثر عرضة للسقوط بسبب
السقوط

كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساهم في الوقاية من السقوط

التمارين العلاجية هي عنصر أساسي في الوقاية من السقوط - يُعدّ أخصائيو العلاج الطبيعي خبراء في تصميم برامج التمارين الفردية المصممة خصيصاً لتحسين القوة والتوازن، والتناسق الحركي، والمرونة. يجب أن تكون التمارين تحدياً آمناً، ويتم تعديلها تدريجياً كلما أصبحت أسهل. وقد تشمل التمارين ما يلي:

• تمارين الوقوف من الجلوس

• تمارين القرفصاء

• الوصول إلى الأشياء أثناء الوقوف

• أخذ خطوات في اتجاهات مختلفة

• المشي بسرعات مختلفة وفي بيئات متنوعة

• النهوض من الأرض

كما تسهم أنشطة مثل المشي، أو التاي تشي، أو تمارين التوازن في تقليل خطر السقوط.

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أيضاً:

• تعليمك كيفية أداء الأنشطة اليومية بأمان، مثل النهوض من الكرسي أو صعود الدرج

• تقييم مدى حاجتك لاستخدام أداة مساعدة على المشي، مثل العكاز أو جهاز المشي

• تقديم توصيات لجعل منزلك أكثر أماناً، مثل تركيب مقابض في الحمام، وتثبيت السجاد، وتحسين الإضاءة

• تقديم نصائح حول الأحذية المناسبة

• المساعدة في تحديد متى تحتاج إلى دعم إضافي من أعضاء آخرين

في فريق الرعاية الصحية



ما مدى خطر السقوط لديك؟



خطر منخفض: أنت شخص كبير في السن ولم تسقط من قبل، أو تعرضت لسقوط واحد غير خطير، ولا تعاني من مشاكل في التوازن أو المشي.



خطر متوسط: تعرضت لسقوط مرة واحدة وتعاين من بعض مشاكل التوازن أو المشي.



خطر مرتفع: تعرضت لسقوط واحد نتج عن إصابة، أو سقطت أكثر من مرتين خلال العام الماضي، أو تعاني من الوهن العام، أو لم تتمكن من النهوض بعد السقوط بدون مساعدة لمدة ساعة أو أكثر، أو فقدت الوعي أو السيطرة على المثانة.

يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي تقييم مستوى الخطر لديك وتحديد الاستراتيجيات المناسبة لك للوقاية من السقوط في المستقبل، وقد يشمل التقييم ما يلي:

• قياس قوة العضلات، والحركة، والمرونة

• تقييم مدى الثبات أثناء المشي أو أداء المهام اليومية

• فحص المهارات الإدراكية مثل التفكير والذاكرة



يعمل أخصائي العلاج الطبيعي غالباً بالتعاون مع مختصين آخرين في الرعاية الصحية، مثل الأطباء وأخصائيي العلاج الوظيفي. وهذا يُعرف بالنهج متعدد التخصصات.



لماذا تعتبر الوقاية من السقوط مهمة؟

يُعدّ السقوط من الأسباب الرئيسية للإصابات بين كبار السن، وغالباً ما يؤدي إلى عواقب خطيرة مثل الكسور، فقدان الاستقلالية، بل وحتى الوفاة. إن فهم كيفية الوقاية من السقوط يمكن أن يساعدك على البقاء آمناً والحفاظ على جودة حياتك.



حافظ على سلامتك واستقلاليته - تحدث مع أخصائي العلاج الطبيعي
اليوم حول كيفية الوقاية من السقوط!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 أيلول

www.world.physio/wptday