



World  
PT Day  
2025

# 预防跌倒



#2

跌倒是全球意外伤害死亡的第二大原因

每年有

3730 万次跌倒

严重到 需要就医



60 岁以上

的成年人 跌倒致死的风险最大



## 物理治疗如何帮助预防跌倒

**运动是预防跌倒的关键** - 物理治疗师是制定个性化运动计划的专家,可帮助您提高力量、平衡、协调性和灵活性。运动锻炼应该是具有挑战性但安全的,随着运动变得感觉更容易,就可以有所加强。它们可能包括:

- 坐姿到站姿练习
- 蹲下
- 站立起来时伸手向前
- 踏步向不同的方向
- 在不同的环境中以不同的速度行走
- 从地板上站起来

步行、太极拳或平衡练习等活动也会有所帮助。

物理治疗师还可以:

- 教您如何安全地进行日常活动,例如从椅子上站起来或爬楼梯
- 评估您是否需要助行架或手杖
- 提供建议以使您的家居更安全,例如在浴室安装扶手、固定地毯和改善照明
- 鞋类建议
- 帮助确定您何时可能需要医疗团队其他成员的帮助。



## 您的风险有多大?

**较低风险:** 您是老年人但没有跌倒史,或跌倒过一次但不严重,并且没有平衡或行走问题。



**中等风险:** 跌倒过一次,而且平衡或行走有一些问题。



**较高风险:** 曾因跌倒而受伤过一次,过去一年内多次跌倒 (>2),身体虚弱,跌倒后在没有帮助的情况下至少一个小时无法站起来,或曾失去知觉和失禁。



物理治疗师能够评估您的风险程度以及采取哪些策略来防止进一步跌倒。他们可能会评估:



• 您的肌肉力量、灵活性和柔韧度



• 您的稳定性,例如在走路或做日常任务时

• 您的思维能力和记忆力

物理治疗师通常会与其他健康专业人士(如医生和职业治疗师)密切合作,这称为多学科方法。

## 为什么预防跌倒很重要

跌倒是老年人受伤的主要原因,通常会导致骨折、丧失独立性甚至死亡等严重后果。

了解如何预防跌倒可以帮助您保持安全并保持生活质量。



保持安全和独立 -  
现在就咨询物理治疗师如何预防跌倒!



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday