



World
PT Day
2025



מניעת נפילות

נפילות הן הסיבה השנייה
בשכיחותה לתמותה
כתוצאה מפציעות
ברחבי העולם

#2



בכל שנה מתרחשות
37.3 מיליון
נפילות שמצריכות טיפול
רפואי



אנשים
מעל גיל 60
נמצאים בסיכון הגבוה ביותר
לנפילות משמעותיות



כיצד פיזיותרפיה יכולה לסייע במניעת נפילות?

פעילות גופנית היא המפתח למניעת נפילות – פנו לפיזיותרפיה לבניית תוכניות תרגול מותאמות אישית כדי לשפר כוח שריר, שיווי משקל, קואורדינציה וגמישות. התרגילים צריכים להיות מאתגרים אך בטוחים ברמת קושי הולכת ועולה עם הזמן, הם יכולים לכלול:

- תרגול מעבר משיבה לעמידה
 - סקוואטים (כפיפת ברכיים)
 - הושטת ידיים לכיוונים שונים בעמידה
 - צעידה במקום בכיוונים שונים
 - הליכה בקצב משתנה ובסביבה מגוונת
 - קימה מהרצפה
- פעילויות כמו הליכה, טאי צ'י או תרגילי שיווי משקל יכולות גם הן לסייע.

בפיזיותרפיה תוכלו:

- ללמוד איך לבצע בצורה בטוחה **פעולות יומיומיות**, כמו קימה מכיסא או עלייה במדרגות
- להעריך אם אתם זקוקים **לאביזר עזר להליכה** כמו הליכון או מקל
- להבין איך לסדר את הבית כדי שיהיה **בטוח יותר**, למשל: התקנת מאחזים באמבטיה, הרחקת/קיבוע שטיחים ושיפור התאורה
- להתייעץ לגבי **נעליים מתאימות**
- לדעת אם נדרש טיפול של **אנשי צוות נוספים מהתחום הבריאותי**. אנו נפנה אתכם.

מהו הסיכון שלי לנפילות?



סיכון נמוך: אדם מבוגר **ללא היסטוריה של נפילות**, או נפילה אחת לא חמורה בעבר, **ללא בעיות בשיווי משקל או בהליכה**.



סיכון בינוני: **נפילה אחת** בעבר ובעיות בשיווי משקל או בהליכה כעת.



סיכון גבוה: **נפילה עם פציעה בעבר, יותר משתי נפילות בשנה האחרונה**, שבריריות (Frailty), חוסר יכולת לקום לבד לאחר נפילה למשך שעה ומעלה, איבוד הכרה או אי שליטה בסוגרים

בפיזיותרפיה נעריך את רמת הסיכון שלך לנפילה ונבנה תוכנית למניעת נפילות נוספות מותאמת אישית. הפיזיותרפיסטית יבחנו את:

• **כוח השרירים, הגמישות והניידות**



• **את שיווי המשקל שלך, למשל בזמן הליכה או בפעולות יומיומיות**



• **את הזיכרון והיכולות הקוגניטיביות שלך**

בפיזיותרפיה אנו עובדים בגישה רב תחומית, בשיתוף פעולה עם רופאים, מרפאים, עובדים סוציאליים ואנשי מקצוע נוספים.



למה חשוב למנוע נפילות?

נפילות הן אחת הסיבות המרכזיות לפציעות אצל אנשים מבוגרים, ועלולות להוביל לשברים, אובדן עצמאות ואף מוות.

הבנה כיצד למנוע נפילות תסייע לכם להישאר בטוחים ולשמור על איכות חייכם.



שמור על בטיחותך ועצמאותך – דבר עם פיזיותרפיסט/ית עוד היום!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday