



**World
PT Day
2025**

लड्नबाट रोकथाम

#2

विश्वभर अन्जानमा हुने चोटपटकबाट मृत्यु हुने दोस्रो प्रमुख कारण लड्नु हो ।

प्रत्येक वर्ष लडेर गम्भीर हुने सङ्ख्या **३. ७३ करोड छ** जसलाई चिकित्सकीय हेरचाह आवश्यक पर्छ ।



६० वर्ष

माथिका वयष्कहरु घातक रुपमा लड्ने उच्च जोखिममा छन् ।



फिजियोथेरापीले कसरी लड्नबाट रोकन मद्दत गर्न सक्दछ ?

लड्नबाट बच्न व्यायाम सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ – फिजियोथेरापिष्टहरु तपाईंको शक्ति, सन्तुलन, संयोजन र लचिलोपन सुधार्न मद्दत गर्ने व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रमहरु निर्धारण गर्ने विशेषज्ञहरु हुन् ।

व्यायामहरु चुनौतिपूर्ण तर सुरक्षित हुनुपर्दछ र सजिलो हुँदै गएपछि मात्र क्रमश बढाइनु पर्दछ । तिनीहरुमा निम्न व्यायामहरु समावेश हुन सक्छन्

- ऽबसे देखि उभिने व्यायामहरु
- स्क्रायट्स
- उर्भिँदा हात फैलाउने
- फरक दिशाहरुमा पाइला चाल्ने
- फरक वातावरणहरुमा फरक गतिहरुले हिँड्ने
- जमिनबाट उठ्ने

गतिविधिहरु जस्तै हिड्ने, ताइ-चि अथवा सन्तुलन व्यायामहरुले पनि मद्दत गर्छन् ।

फिजियोथेरापिष्टहरुले:

- तपाईंलाई कसरी सुरक्षित रुपमा दैनिक गतिविधिहरु गर्न जस्तै कुर्सीबाट उभिने अथवा सिँढी चढ्ने भनेर सिकाउन सक्दछन् ।
- तपाईंलाई यदि वाकर अथवा लट्टीको आवश्यकता छ भने, मूल्याङ्कन गर्न सक्दछन् ।
- तपाईंको घर सुरक्षित गराउन भनेर सिफारिस प्रदान गर्न सक्छन् । जस्तै बाथरूममा समाउनका लागि बार जडान गर्न, कार्पेटहरु राम्रोसँग लगाउन र बत्ति सुधार गर्न ।
- जुत्ताचप्पलहरुमा सुझाव दिन सक्छन् ।
- तपाईंलाई कहिले अरु स्वास्थ्यकर्मीहरुबाट मद्दत चाहिन सक्छ भनेर पहिचान गर्न मद्दत गर्न सक्छन् ।



तपाईं कति जोखिममा हुनुहुन्छ?

कम जोखिम: तपाईं लडेको इतिहास नभएको वृद्ध वयष्क हुनुहुन्छ अथवा एक पटक सामान्य लड्नुभएको छ र हिँड्दा अथवा सन्तुलनमा केही समस्याहरु छैन ।



मध्यम जोखिम: एक पटक लड्नु भएको छ र सन्तुलन अथवा हिँडाइमा केही समस्याहरु छ ।



उच्च जोखिम: एक पटक लडेर चोट लागेको छ, गएको वर्षमा (> २) धेरैपटक लड्नुभएको छ, लडेपछि कसैको मद्दत बिना कम्तिमा एक घन्टासम्म उठ्न सक्नु भएको थिएन, सायद चेतना र कन्टिनेन्स(दिसापिसाब नियन्त्रण) गुमाएको हुनुहुन्छ ।



फिजियोथेरापिष्टले तपाईं कतिको जोखिममा हुनुहुन्छ भनेर र फेरि लड्नुबाट रोकन कस्तो रणनीतिहरु बनाउने भनेर मूल्याङ्कन गर्ने छन् । उनीहरुले मूल्याङ्कन गर्न सक्छन्



• तपाईंको शक्ति, गतिशिलता र लचकताको



• तपाईं कति स्थिर हुनुहुन्छ, उदाहरण हिँड्दै अथवा दैनिक कामहरु गर्दै-गर्दा ।

• तपाईंको सोच्ने सिपहरु र स्मरणको

फिजियोथेरापिष्टले अन्य स्वास्थ्य व्यवसायीहरु जस्तै चिकित्सकहरु र अकुपेसल थेरापिष्टहरुसँग प्राय नजिकबाट काम गर्नेछन् । यसलाई बहुविषयात्मक दृष्टिकोण भनिन्छ ।

किन लड्नुबाट रोकथाम महत्वपूर्ण छ?

वृद्ध वयष्कहरुमा लड्नु चोट लाग्नुको प्रमुख कारण हो, जसले प्राय हड्डीहरु भाचिने, आत्मनिर्भरता गुमाउने र मृत्यु पनि हुने जस्ता गम्भीर परिणामहरु निम्त्याउँछ ।

लड्नुबाट कसरी रोकथाम गर्ने भनेर बुझ्नले तपाइलाइ सुरक्षित रहन र जिवनको गुणस्तर कायम राख्न मद्दत गर्दछ



सुरक्षित र आत्मनिर्भर रहनुहोस- लड्नु कसरी रोकथाम गर्ने भनेर आज फिजियोथेरापिष्ट संग सल्लाह गर्नुहोस ।



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday