



World
PT Day
2025

PHÒNG NGỪA TẾ NGÃ

#2

Tế ngã là nguyên nhân gây ra **tử vong do chấn thương** không chủ ý đứng **thứ hai** trên thế giới

37.3 triệu
ca **tế ngã** mỗi năm đủ
nghiêm trọng để **cần**
được **chăm sóc y tế**



Người lớn trên
60 tuổi
có **nguy cơ tử vong**
do **tế ngã** cao nhất



Vật lý trị liệu có thể giúp phòng ngừa té ngã bằng cách nào

Tập luyện là chìa khóa để phòng ngừa té ngã - các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu là các chuyên gia trong việc chỉ định các chương trình tập luyện được cá nhân hóa để giúp cải thiện sức mạnh, thăng bằng, điều hợp và sự linh hoạt. Các bài tập nên có độ khó, nhưng phải an toàn và tăng tiến dần khi chúng trở nên dễ hơn. Các bài tập có thể bao gồm:

- các bài tập ngồi sang đứng
- các bài tập squat (đứng lên ngồi xuống)
- **với tay** khi đứng
- **bước tới** các hướng khác nhau
- **đi bộ** với các tốc độ khác nhau và trong các môi trường khác nhau
- **đứng dậy** từ sàn

Các hoạt động như đi bộ, thái cực quyền, hoặc các bài tập thăng bằng cũng hữu ích.

Các nhà chuyên môn Vật lý trị liệu cũng có thể:

- hướng dẫn bạn cách thực hiện các **hoạt động hàng ngày một cách an toàn**, chẳng hạn như đứng dậy từ ghế, hoặc leo cầu thang
- đánh giá để xem bạn có cần **khung đi hoặc gậy** không
- đưa ra các **lời khuyên để giúp môi trường tại nhà của bạn trở nên an toàn hơn**, chẳng hạn như lắp các thanh vịn trong nhà tắm, cố định thảm, hoặc cải thiện ánh sáng
- đưa lời khuyên về **giày dép**
- giúp xác định khi nào bạn cần sự trợ giúp từ **các thành viên khác** trong **nhóm chăm sóc sức khỏe**



Bạn có nguy cơ như thế nào?

Nguy cơ thấp: bạn là người lớn tuổi **không có tiền sử té ngã**, hoặc bị một lần té ngã không nặng, và **không có các vấn đề** về thăng bằng hoặc **đi lại**.



Nguy cơ trung bình: đã bị **ngã một lần**, và không có các vấn đề về thăng bằng hoặc đi lại.



Nguy cơ cao: đã bị **ngã một lần có chấn thương, té nhiều lần (>2)** trong một năm qua, có suy yếu, không có khả năng đứng dậy sau khi té ngã mà không có trợ giúp trong ít nhất một giờ, có mất ý thức và mất kiểm soát tiểu tiện.



Nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể đánh giá về nguy cơ của bạn và các chiến lược cần thực hiện để ngăn ngừa các lần té ngã về sau. Họ có thể đánh giá:



• **sức mạnh cơ, di chuyển và sự linh hoạt** của bạn



• mức độ **ổn định** của bạn, ví dụ trong khi **đi** hoặc làm **các tác vụ hàng ngày**

• kỹ năng **tư duy và trí nhớ** của bạn

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu thường làm việc chặt chẽ với các chuyên gia sức khỏe khác chẳng hạn như các bác sĩ, chuyên viên hoạt động trị liệu. Đây được gọi là phương pháp tiếp cận đa chuyên ngành.

Tại sao việc phòng ngừa té ngã lại quan trọng

Tế ngã là **nguyên nhân hàng đầu** gây chấn thương ở người lớn tuổi, thường dẫn đến các hậu quả như gãy xương, mất khả năng độc lập và thậm chí là tử vong.

Hiểu về **phòng ngừa té ngã** có thể giúp bạn **an toàn và duy trì chất lượng cuộc sống của bạn**.



Giữ an toàn và độc lập – tham vấn với nhà chuyên môn Vật lý trị liệu ngay hôm nay về cách phòng ngừa té ngã!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday