



World
PT Day
2025



PARANDALIMI I RRËZIMEVE

#2

Rrëzimet janë **shkaku i dytë kryesor i vdekjeve nga lëndimet e paqëllimshme në mbarë botën**

37.3 milionë rrëzime çdo vit janë aq të rënda sa **kërkojnë kujdes mjekësor**



Të rriturit mbi **60 vjeç** janë më të rrezikuar nga **rrëzimet fatale**



Si mund të ndihmojë fizioterapia në parandalimin e rrëzimeve

Ushtrimet janë çelësi për parandalimin e rrëzimeve - fizioterapistët janë ekspertë në përshkrimin e programeve individuale të ushtrimeve për të ndihmuar në përmirësimin e forcës, ekuilibrit, koordinimit dhe fleksibilitetit tuaj. Ushtrimet duhet të jenë sfiduese, por të sigurta dhe të përparojnë ndërsa bëhen më të lehta. Ato mund të përfshijnë:

- ushtrime nga ulja në këmbë
- ulje-ngritje
- **shtrirje** gjatë qëndrimit në këmbë
- **ecje** në drejtime të ndryshme
- **ecje me shpejtësi** të ndryshme dhe në mjedise të ndryshme
- **ngritje** nga dyshemeja

Aktivitete të tilla si ecja, tai chi ose ushtrimet e ekuilibrit do të ndihmojnë gjithashtu.

Fizioterapistët gjithashtu mund të:

- t'ju mësojnë se **si të kryeni në mënyrë të sigurt aktivitetet e përditshme**, të tilla si ngritja nga një karrige ose ngjitja e shkallëve
- vlerësojnë nëse keni nevojë për një **kornizë ecjeje ose bastun**
- **japin rekomandime për ta bërë shtëpinë tuaj më të sigurt**, të tilla si instalimi i shufrave të kapjes në banjo, sigurimi i qilimave dhe përmirësimi i ndriçimit
- këshillojnë për **këpucët**
- ndihmojnë në identifikimin e nevojave për ndihmë nga **anëtarët e tjerë të ekipit të kujdesit shëndetësor**



Sa të rrezikuar jeni?

Rrezik më i ulët: jeni një i rritur i moshuar **pa histori rrëzimesh**, ose keni pasur një rrëzim jo të rëndë, dhe **pa probleme me ekuilibrin ose ecjen**.



Rrezik mesatar: keni pasur **një rrëzim të vetëm** dhe keni disa probleme me ekuilibrin ose ecjen.



Rrezik më i lartë: keni **pasur një rrëzim të vetëm me lëndim, rrëzime të shumta (>2)** gjatë vitit të kaluar, keni dobësim fizik, nuk keni qenë në gjendje të ngriheni pas rrëzimit pa ndihmë për të paktën një orë, mund të keni humbur vetëdijen dhe mbajtjen e urinës.



Një fizioterapist do të jetë në gjendje të vlerësojë se sa të rrezikuar jeni dhe çfarë strategjish duhet të zbatojë për të parandaluar rrëzime të mëtejshme. Ata mund të vlerësojnë:



• **forcën tuaj muskulore, lëvizshmërinë dhe fleksibilitetin**



• **sa të qëndrueshëm jeni, p.sh. gjatë ecjes ose kryerjes së detyrave të përditshme**

• **aftësitë tuaja të të menduarit dhe kujtesën**

Një fizioterapist shpesh do të punojë ngushtë me profesionistë të tjerë shëndetësorë, siç janë mjekët dhe terapistët e punës. Kjo quhet qasje multidisciplinare.

Pse është e rëndësishme parandalimi i rrëzimeve

Rrëzimet janë një shkak kryesor i lëndimeve tek të moshuarit, shpesh duke rezultuar në pasoja serioze siç janë frakturat, humbja e pavarësisë dhe madje edhe vdekja.

Të kuptuarit se si të **parandaloni rrëzimet** mund t'ju ndihmojë të **qëndroni të sigurt** dhe të **ruani cilësinë e jetës suaj**.



Qëndroni të sigurt dhe të pavarur - flisni me një fizioterapist sot se si të parandaloni rrëzimet!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Shtator
www.world.physio/wptday