



World
PT Day
2025



ERORKETAK PREBENITZEA

#2

Mundu-mailan, erorketak nahi gabeko **lesioek** eragindako heriotzen bigarren arrazoi nagusia dira

Urtean

37,3 milioi

erorketa arreta medikoa behar izateko modukoak dira



60 urtetik

gorako helduek heriotza dakarten erorketak izateko arrisku handiena dute



Nola lagun dezake fisioterapiak erorketak prebenitzen?

Ariketa erorketak prebenitzeko gakoa da, fisioterapeutak ariketa-programa indibidualizatuak preskribatzeko adituak dira, zure indarra, oreka, koordinazioa eta malgutasuna hobetzen laguntzeko. Ariketak erronkariak izan behar dira, baina modu seguruan egiteko modukoak, eta egokituz joan behar dira, denboraren poderioz errazagoak izango baitira. Honako hauek izan daitezke, besteak beste:

- eserita egonda zutik jartzeko ariketak
- sentadillak
- zutik egonda **heltzea**
- noranzko ezberdinetan **pausoak ematea**
- abiadura eta ingurune desberdinetan **ibiltzea**
- lurretik **altxatzea**

Ibiltzea, tai chi-a egitea edo oreka-ariketak egitea ere lagungarriak dira.

Horretaz gain, fisioterapeutek honako hau egin dezakete:

- **eguneko jarduerak modu seguruan** egiten irakastea, hala nola aulki batetik altxatzea edo eskailerak igotzea
- **taka-taka edo bastoia** behar duzun aztertu
- **zure etxea seguruagoa izateko gomendioak** ematea, hala nola komunetan eusteko barrak jartzea, irrist ez egiteko alfonbrak jartzea, eta argi hobeak jartzea
- **oinetako** inguruko aholkua ematea
- **osasun-taldeko beste kide batzuen** laguntza behar duten egoerak identifikatzen laguntzea



Zein da zure arrisku-maila?

Arrisku txikia: erortzeko **historia ez duen** adinekoa zara, edo behin larria izan gabe erori dena, eta **orekarekin eta ibiltzeko arazorik ez duena**.



Arrisku ertaina: **behin erori zara** eta orekarekin edo ibiltzen arazoren bat duzu.



Arrisku handia: **lesioa eragin duen erorketa bat** izan baduzu, aurreko urtean **behin baino gehiagotan** erori bazara (>2), laguntzarik gabe gutxienez ordubate behar izan baduzu altxatu ahal izateko erori ondoren, eta konortea eta eustea galdu baduzu.



Fisioterapeuta batek lagunduko dizu zein arrisku-maila duzun aztertzen eta gehiago erortzeko prebenitzeko estrategiak zehazteko. Honako hauek aztertu ahal dituzte:



- zure giharren **indarra**, **mugikortasuna** eta malgutasuna



- **oreka mantentzen duzun**, hala nola **ibiltzen** edo **eguneroko lanak** egiten
- **kognizioa** eta **memoria**

Askotan, fisioterapeutek osasuneko beste profesional batzuekin batera egingo dute lan, hala nola medikuekin eta terapeuta okupazionalekin. Hori diziplina anitzeko ikuspegia da.

Zergatik da garrantzitsua erorketak prebenitzea?

Erorketak **lesioen arrazoi nagusietako bat dira** adinekoen artean, eta askotan ondorio larriak dituzte, hala nola hezurak haustea, independentzia galtzea, edota heriotza.

Erorketak prebenitzen jakiteak **seguru egoten** eta zure **bizi-kalitatea mantentzen** lagundu ahal dizu.



Mantendu zure burua seguru eta independente, jar zaitez gaur harremanetan fisioterapeuta batekin erorketak nola prebenitu jakiteko!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Irailak 8

www.world.physio/wptday