



**World
PT Day
2025**



PAG-IWAS SA PAGKATUMBA

#2

Ang pagkatumba ay **pumapangalawa** sa kadahilanan ng hindi sinasadyang kapinsalaan na nakamamatay sa buong daigdig

37.3 milyong

mga pagkatumba sa bawat taon ay malala upang **mangailangan ng atensiyong medical**



Ang mga nakatatandang higit

60 taong gulang

ay may pinakamataas na panganib sa malubhang pagkatumba



Paano nakakatulong ang mga physical therapy/physiotherapy na maiwasan ang pagkatumba

Ang ehersisyo ang susi sa pag-iwas sa pagkatumba – ang mga pisikal terapis ay talubhasa sa pagbibigay ng mga programa sa ehersisyo bawat isa na makakatulong mabuti ang kalakasan, balanse, koordinasyon, at kakayahan sa pagkilos na may lubos na galaw ng kasukasan. Ang mga ehersisyo ay kailangan mapaghamon, ngunit ligtas at papahirap hanggang ito'y maging madali. Ito ay maaaring ang mga sumusunod:

- upo-tayo na mga ehersisyo
- iskuwat o tumalungko
- **pag-abot** habang nakatayo
- **pagpalipat-lipat ng hakbang** sa iba-ibang direksyon
- **paglalakad** ng iba-ibang bilis at sa iba-ibang kapaligiran
- **pagtayo** mula sa sahig

Ang mga gawaing tulad ng paglalakad, tai chi, o ehersisyo sa balanse ay makakatulong rin.

Ang mga physical therapy/physiotherapy ay kaya ring:

- magturo sa iyo kung paano ligtas na gawin ang mga pang-araw-araw na gawain, tulad ng pagtayo mula sa upuan, o pag-akyat sa hagdanan
- tukuyin kung nangangailang ka ng "walking frame" o tungkod
- magbigay ng mungkahi upang maging ligtas sa bahay, tulad ng paglalagay ng hawakan sa pader sa inyong palikuran o banyo, siguruhin pirmi ang mga punasan ng paa, at pag-ibayuhin ang mga kailawan
- magpayo ng tamang saplot sa paa
- tumulong tukuyin kung kailangan ng tulong mula sa iba pang miyembro nang pangkat ng mga nangangalaga sa kalusugan



Nasa panganib ka ba?

Mababa ang panganib: ikaw na nakatatanda na **walang kasaysayan ng pagkatumba**, o nagkaroon ng isang hindi malalang pagkatumba, at **walang problema sa balanse** o **paglalakad**.



Katamtaman ang panganib: nagkaroon ng **isang pagkakataon na natumba**, at may kaunting problema sa balanse o paglalakad.



Mataas ang panganib: nagkaroon ng **isang pagkakataon ng pagkatumba na may pinsala**, maraming **pagkakataon na natumba** (higit sa 2) sa nakaraang taon, may panghihina, hindi kayang tumayo nang mag-isa matapos ang hindi baba sa isang oras ng matumba, nawalan ng malay at kakayahan sa pagpigil ng pag-ihi o pagdumi.



Ang physical therapist/physiotherapist ay kayang suriin kung ikaw ay nasa panganib at maglapat ng mga kaparaanan upang maiwasan ang muling pagkatumba. Maari nilang suriin ang:



• iyong lakas ng kalamnan, pagkilos at kakayahan sa pagkilos na may lubos na galaw ng kasukasan



• katatagan ng katawan mo, halimbawa habang naglalakad o ginagawa ang pang-araw-araw na gawain

• iyong kakayahan ng pag-iisip at memorya

Ang physical therapist/physiotherapist ay madalas na makikipag-ugnayan sa iba't ibang manggamot katulad ng mga doktor at occupational therapist. Ang tawag dito ay malawak na pakikipag-ugnayang medikal ng kaparaanan.

Bakit kailangan ang pag-iwas sa pagkatumba

Ang pagkatumba ay ang **nagungunang dahilan ng pinsala** sa mga nakatatanda, na nagdudulot ng seryosong kahihinatnan tulad ng bali sa buto, kawalan ng kakayahang mapag-isa, at pati kamatayan.

Ang pag-alam kung paano **maiwasan ang pagkatumba** ay makakatulong **mapanatili ang iyong kaligtasan** at **panatilihin ang kalidad ng buhay**.



Manatiling ligtas at may kakayahan makapag-isa – sumangguni ngayon sa isang physical therapist/physiotherapist kung papaano maiwasan ang pagkatumba!



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday