



World
PT Day
2025

गिरने से बचाव

#2

गिरना दुनिया भर में अनजाने में होने वाली चोटों से होने वाली मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण है।

हर साल **37.3** मिलियन लोग गिरने के इतने गंभीर मामले होते हैं कि उन्हें चिकित्सा सहायता की आवश्यकता होती है।



60 वर्ष

से अधिक उम्र के वयस्कों में घातक रूप से गिरने का सबसे अधिक खतरा होता है।



फिजियोथेरेपी गिरने से कैसे बचा सकती है?

गिरने से बचाव के लिए व्यायाम ज़रूरी है - फिजियोथेरेपिस्ट आपकी ताकत, संतुलन, समन्वय और लचीलेपन को बेहतर बनाने में मदद के लिए व्यक्तिगत व्यायाम कार्यक्रम निर्धारित करने में विशेषज्ञ होते हैं। व्यायाम चुनौतीपूर्ण होने चाहिए, लेकिन सुरक्षित और आसान होते ही धीरे-धीरे आगे बढ़ने चाहिए। इनमें शामिल हो सकते हैं:

- बैठने से खड़े होने के व्यायाम
- स्क्वैट्स
- खड़े होकर पहुँचना
- अलग-अलग दिशाओं में कदम रखना
- अलग-अलग गति से और अलग-अलग वातावरण में चलना
- ज़मीन से उठना

चलना, ताई ची या संतुलन व्यायाम जैसी गतिविधियाँ भी मददगार होंगी।

फिजियोथेरेपिस्ट ये भी कर सकते हैं:

- आपको प्रतिदिन की जाने वाली गतिविधियाँ सुरक्षित रूप से करने का तरीका सिखा सकते हैं, जैसे कुर्सी से उठना या सीढ़ियाँ चढ़ना
- यह आकलन कर सकते हैं कि आपको वॉकिंग फ्रेम या छड़ी की ज़रूरत है या नहीं
- आपके घर को सुरक्षित बनाने के लिए सुझाव दे सकते हैं, जैसे बाथरूम में ग्रैब बार लगाना, गलीचे सुरक्षित करना और रोशनी में सुधार करना
- जूतों के बारे में सलाह दे सकते हैं
- यह पहचानने में मदद कर सकते हैं कि आपको स्वास्थ्य सेवा टीम के अन्य सदस्यों से कब मदद की ज़रूरत पड़ सकती है।



आपको कितना खतरा है?

कम खतरा: आप एक वृद्ध व्यक्ति हैं, जिनका गिरने का कोई इतिहास नहीं है, या एक बार मामूली रूप से गिरे हैं, और संतुलन या चलने में कोई समस्या नहीं है।



मध्यम खतरा: एक बार गिरे हैं, और संतुलन या चलने में कुछ समस्याएँ हैं।



उच्चस्तरीय खतरा: पिछले वर्ष में एक बार गिरकर चोटिल हुए हैं, कई बार गिरे हैं (दो से ज़्यादा), कमज़ोर हैं, गिरने के बाद कम से कम एक घंटे तक बिना मदद के उठ नहीं पाए हैं, होश और संयम खो बैठे हैं।



एक फिजियोथेरेपिस्ट यह आकलन कर पाएगा कि आपको कितना जोखिम है और आगे गिरने से बचने के लिए क्या रणनीतियाँ अपनानी चाहिए। वे निम्नलिखित का आकलन कर सकते हैं:



- आपकी मांसपेशियों की मज़बूती, गतिशीलता और लचीलापन



- आप कितने स्थिर हैं, जैसे चलते या प्रतिदिन के काम करते समय
- आपकी सोचने की क्षमता और स्मृति

एक फिजियोथेरेपिस्ट अक्सर डॉक्टरों और व्यावसायिक चिकित्सकों जैसे अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ मिलकर काम करता है। इसे बहु-विषयक दृष्टिकोण कहा जाता है।

गिरने से बचाव क्यों ज़रूरी है?

गिरना वृद्धों में चोट लगने का एक प्रमुख कारण है, जिसके अक्सर गंभीर परिणाम होते हैं जैसे फ्रैक्चर, आत्म-निर्भरता की कमी और यहाँ तक कि मृत्यु भी।

गिरने से बचाव के तरीके समझने से आपको सुरक्षित रहने और अपने जीवन की गुणवत्ता बनाए रखने में मदद मिल सकती है।



सुरक्षित और आत्मनिर्भर रहें - गिरने से बचने के तरीके जानने के लिए आज ही किसी फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday