



World  
PT Day  
2025

## 낙상 예방



#2

낙상은 전 세계적으로  
의도하지 않은 부상 사망의  
두 번째 주요 원인입니다.

매년 약 **3,730**   
만 건의 낙상이 의료적 처치가  
필요할 정도로 심각합니다.

**60**세 이상의  
성인은 치명적인 낙상의  
가장 높은 위험군입니다.



### 물리치료를 통한 낙상 예방 방법

운동은 낙상 예방의 핵심 - 물리치료사는 개인별 맞춤 운동 프로그램을 처방하는 전문가로 근력, 균형, 협응력, 유연성을 효과적으로 향상시키는 데 도움을 줍니다. 운동은 도전적이지만 안전해야 하며, 단계적으로 난이도를 높이며 진행해야 합니다. 다음과 같은 운동이 포함될 수 있습니다:

- 의자에서 일어서기 운동
- 스쿼트
- 서서 팔 뻗기
- 다양한 방향으로 발을 내딛는 운동
- 다양한 속도와 환경에서 걷기
- 바닥에서 일어나는 운동

걷기, 태극권, 균형 운동과 같은 활동도 큰 도움이 됩니다.

물리치료사는 이 외에도 다음과 같은 부분에서 도움을 드릴 수 있습니다:

- 의자에서 일어나거나 계단을 오르는 등 일상 활동을 안전하게 수행하는 방법을 가르쳐 드립니다.
- 보행 보조기나 지팡이가 필요하지 평가합니다.
- 욕실에 손잡이를 설치하거나 카펫을 고정하고 조명을 개선하는 등 집안 환경을 더 안전하게 만드는 방법을 추천합니다.
- 적절한 신발 선택에 대한 조언을 제공합니다

필요시 다른 의료 전문가의 도움을 받아야 할 시점을 안내합니다.



### 나의 낙상 위험도는 어느 정도일까요?

**저위험:** 노년층으로 넘어진 경험이 없거나, 경미한 넘어짐을 한 번 경험했으며, 균형이나 보행에 문제가 없는 경우



**중간 위험:** 한 번의 낙상 경험이 있으며, 균형이나 보행에 일부 문제가 있는 경우



**높은 위험:** 낙상으로 인한 부상 경험이 있거나, 지난 1년 동안 두 번 이상의 낙상 경험이 있으며, 허약증상이 있거나, 낙상 후 도움 없이 최소 1 시간 동안 일어나지 못했으며, 의식 상실이나 배뇨·배변 장애가 있을 수 있는 경우



물리치료사는 귀하의 낙상 위험 수준을 평가하고, 추가 낙상을 예방할 수 있는 전략을 수립하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 평가 항목에는 다음이 포함될 수 있습니다:

- 근력, 이동성, 유연성
- 보행이나 일상생활 시의 안정성
- 인지 능력과 기억력



물리치료사는 의사, 작업치료사 등 다른 의료 전문가와도 긴밀하게 협력하여, 다학제적(multi-disciplinary)으로 접근합니다.

### 왜 낙상 예방이 중요한가요?

낙상은 노인층에서 부상의 주요 원인이며, 종종 골절, 독립성 상실, 심지어 사망과 같은 심각한 결과를 초래합니다.

낙상을 예방하는 방법을 이해하면 안전하게 생활하고 삶의 질을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다.



안전하고 독립적으로 생활하세요 - 오늘 바로 물리치료사와 상담하여 낙상을 예방하는 방법을 알아보세요!



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9월8일

www.world.physio/wptday