



World
PT Day
2025

PREVENIREA CĂDERILOR

#2

Căderile reprezintă a **doua** cea mai frecventă cauză de **deces accidental la nivel mondial**

În fiecare an,

37,3 milioane

de căderi sunt grave și necesită îngrijiri medicale



Adulții cu vârste peste

60 de ani

sunt cei mai expuși riscului de căderi fatale



Rolul fizioterapiei în prevenirea căderilor

Exercițiile sunt esențiale în prevenirea căderilor - fizioterapeuții vă pot recomanda programe individualizate de exerciții pentru a vă îmbunătăți forța/puterea musculară, echilibrul, coordonarea și flexibilitatea. Se recomandă ca exercițiile să fie solicitante, dar sigure, și să creșteți treptat nivelul de dificultate pe măsură ce vă obișnuiți cu ele. Acestea pot include:

- exerciții de ridicare din așezat în picioare
- genuflexiuni
- **exerciții de înviorare**
- **deplasare în mers** spre diferite direcții
- **mers** în ritmuri și pe terenuri diferite
- **ridicări** de pe podea



Pe lângă acestea, activități precum mersul pe jos, tai chi sau exercițiile de echilibru vă pot ajuta semnificativ.

Fizioterapeuții pot, de asemenea:

- să vă învețe cum să **faceți în siguranță activitățile zilnice**, precum ridicatul de pe scaun sau urcatul scării;
- să evalueze dacă aveți nevoie de un **cadru de mers sau un baston**;
- să vă ofere **recomandări privind creșterea nivelului de siguranță a locuinței**, cum ar fi montarea de bare de sprijin în baie, fixarea covoarelor și îmbunătățirea iluminatului;
- să vă consilieze în alegerea **încălțăminte adecvate**;
- să stabilească când aveți nevoie de consultul **altor specialiști din echipa multidisciplinară**.

Niveluri de risc în funcție de gravitatea căderilor

Risc scăzut: ați atins vârsta seniorității și **nu ați căzut niciodată** sau ați căzut fără a suferi leziuni, și **nu aveți probleme de echilibru sau mers**.



Risc mediu: ați căzut o singură dată și prezentați unele dificultăți de echilibru sau mers.



Risc crescut: ați căzut o dată și v-ați rănit grav sau de mai multe ori (de peste 2 ori) în ultimul an, aveți sindrom de fragilitate, nu ați putut să vă ridicați pe cont propriu timp de o oră după ce ați căzut sau v-ați pierdut cunoștința ori continența urinară și/sau fecală.



Fizioterapeutul poate evalua nivelul de risc și vă poate recomanda strategii pentru a preveni alte căderi. Acesta poate evalua:



• **forța/puterea musculară, mobilitatea și flexibilitatea** dumneavoastră



• **stabilitatea**, de exemplu în timpul **mersului** sau al altor **activități zilnice**

• **funcțiile cognitive și memoria**

Fizioterapeutul colaborează adesea cu alți specialiști din domeniul sănătății, cum ar fi medici sau terapeuți ocupaționali, în cadrul unei echipe multidisciplinare.

De ce este importantă prevenirea căderilor

Căderile reprezintă **una dintre principalele cauze de accidentare** la seniori, având adesea consecințe grave, cum ar fi fracturile, pierderea independenței sau chiar decesul.

Pentru a vă **proteja sănătatea și menține calitatea vieții** este important să cunoașteți și să înțelegeți **măsurile de prevenție împotriva căderilor**.



Cereți sfatul unui fizioterapeut despre cum să preveniți căderile, pentru a vă păstra independența și a rămâne în siguranță!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 septembrie

www.world.physio/wptday