



World
PT Day
2025

PREVENCIJA PADOVA

#2

Padovi su **drugi** vodeći uzrok smrti od neželjene povrede širom sveta

37.3 miliona

padova godišnje su dovoljno ozbiljni da zahtevaju medicinsku pomoć



Osobe starije od

60 godina

su izložene najvećem riziku od fatalnih padova



Kako fizioterapija može da pomogne kod prevencije padova?

Vežbanje je ključno za prevenciju pada – fizioterapeuti su stručnjaci za propisivanje personalnih programa vežbanja koji će Vam pomoći da poboljšate snagu, ravnotežu, koordinaciju i fleksibilnost. Vežbe treba da budu izazovne, ali bezbedne i da se postepeno povećavaju kako postaju lakše. One mogu da uključuju:

- vežbe ustajanja iz sedećeg položaja
- čučnjeve
- **dosezanje** pri stajanju
- **koraćanje** u različitim pravcima
- **šetanje** različitim brzinama i u različitim okruženjima
- **ustajanje** sa poda

Aktivnosti poput šetanja, tai čí-a ili vežbi ravnoteže će takođe pomoći.

Fizioterapeuti takođe mogu da:

- Vas nauče kako da **bezbedno izvodite svakodnevne aktivnosti**, poput ustajanja sa stolice ili penjanja uz stepenice
- procene da li Vam je potrebna **hodalica ili štap**
- daju **preporuku kako da učinite svoj dom bezbednijim**, poput ugrađivanja rukohvata u kupatilima, osiguravanja tepiha i poboljšanja osvetljenja
- daju savet pri odabiru **obuće**
- pomognu u proceni da li Vam je potrebna pomoć **drugih članova zdravstvenog tima**



Koliko ste izloženi riziku?

Manji rizik: Vi ste starija osoba **bez istorije padova** ili ste imali jedan pad koji nije bio ozbiljan, i **nemate problema sa ravnotežom ili hodaćem**.



Srednji rizik: imali ste **jedan pad** i imate malo problema sa ravnotežom ili hodaćem.



Veći rizik: imali ste **jedan pad sa povredom, više padova** (>2) u protekloj godini, slabi ste, niste bili u mogućnosti da ustanete nakon pada bez pomoći najmanje sat vremena, možda ste izgubili svest i kontinenciju.



Fizioterapeut može da proceni koliko ste izloženi riziku i koje strategije treba primeniti kako bi sprečili dalje padove. Mogu proceniti:



• Vašu **mišićnu snagu, mobilnost i fleksibilnost**



• koliko ste **stabilni**, npr. tokom šetanja ili izvođenja svakodневnih zadataka

• Vaše **veštine razmišljanja i pamćenje**

Fizioterapeut uglavnom sarađuje sa drugim zdravstvenim stručnjacima kao što su lekari i radni terapeuti. Ovo se naziva multidisciplinarni pristup.

Zašto je prevencija padova bitna?

Padovi su **vodeći uzrok povreda** kod starijih osoba, uglavnom rezultuju ozbiljnim posledicama kao što su prelomi, gubitak nezavisnosti, pa čak i smrt. Razumevanje kako **sprečiti pad** Vam može pomoći da **budete sigurni i održite kvalitet života**.



Budite sigurni i nezavisni – razgovarajte sa fizioterapeutom danas o tome kako sprečiti pad!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

www.world.physio/wptday