



World
PT Day
2025



ЗАПОБІГАННЯ ПАДІННЮ

#2

Падіння є **друга** за величиною причина смертності серед **нещасних випадків в усьому світі**

37.3 мільйона

падінь щороку є достатньо серйозною кількістю, щоб потребувати медичної допомоги



Найбільший ризик смертей від падінь припадає на дорослих **старше**

60 років



Як фізична терапія може допомогти запобігти падінню

Фізичні вправи є ключем для запобігання падінню – фізичні терапевти є експертами у призначенні індивідуалізованих програм вправ, які допоможуть покращити вашу силу, рівновагу, координацію та гнучкість. Вправи повинні бути складними, але безпечними і по мірі того, як вони стають легшими, ускладнюються. Вони можуть включати:

- вправи на зміну з положення сидячи у положення стоячи
- присідання
- досягання у положенні стоячи
- рухи в різних напрямках
- ходу з різною швидкістю та у різних умовах
- вставання з підлоги

Також допоможуть такі види активності, як хода, тай-чи або вправи на рівновагу.

Фізичні терапевти також можуть:

- навчити вас безпечно виконувати повсякденні дії, наприклад, вставати зі стільця або підніматися сходами
- оцінити, чи потрібні вам ходунки або палиця
- надати рекомендації, як зробити вашу оселю безпечнішою, наприклад, поради як встановити поручні у ванних кімнатах, закріпити килими та покращити освітлення
- поради щодо вибору та носіння взуття
- допомогти визначити, коли вам може знадобитися допомога від інших членів команди



Наскільки ви схильні до ризику падіння?

Низький ризик: ви людина літнього віку, **без історії падіння**, або мали одне незначне падіння, і у вас немає проблем з рівновагою або ходом.



Високий ризик: у вас було **одне падіння**, і ви маєте певні проблеми з рівновагою або ходом.



Високий ризик: мали одне **падіння з травмою, кілька падінь (>2)** протягом останнього року, прояви немічності, нездатність встати після падіння без сторонньої допомоги протягом щонайменше години, можлива втрата свідомості та нетримання сечі.



Фізичний терапевт зможе оцінити, ваш ризик і які стратегії слід застосувати, щоб запобігти подальшим падінням. Він може оцінити:



- вашу **м'язову силу, рухливість і гнучкість**
- наскільки ви **утримуєте рівновагу**, наприклад, під час ходи або виконання **повсякденних завдань**
- ваші **навички мислення** та пам'ять

Фізичний терапевт часто тісно співпрацює з іншими працівниками сфери охорони здоров'я, такими як лікарі та ерготерапевти. Це називається мультидисциплінарним підходом.

Чому важливе запобігання падінням

Падіння є **основною причиною травм** серед людей літнього віку, що часто призводить до серйозних наслідків, таких як переломи, втрата незалежності та навіть смерть.

Розуміння того, як **запобігти падінню**, може допомогти вам залишатися в безпеці та підтримувати якість життя.



Залишайтеся безпечними та незалежним – поговоріть з фізичним терапевтом про те, як запобігти падінню вже сьогодні!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

www.world.physio/wptday