



World
PT Day
2025

GRIUVIMŲ PREVENCIJA

#2

Griuvimai yra **antra** pagal dažnumą netyčinių sužalojimų mirties priežastis **pasaulyje**

37,3 milijono griuvimų kasmet yra tokie sunkūs, kad **prireikia** medicininės pagalbos



Suaugusiesiems, vyresniems nei **60 metų** kyla didžiausia mirtinų griuvimų rizika



Kaip kineziterapija gali padėti išvengti griuvimų

Fiziniai pratimai yra griuvimų prevencijos pagrindas – kineziterapeutai yra individualizuotų programų, skirtų pagerinti jūsų jėgą, pusiausvyrą, koordinaciją ir lankstumą, skyrimo ekspertai. Fiziniai pratimai turėtų būti sudėtingi, bet saugūs ir palaipsniui sunkinami iki tol, kol tampa lengvi. Jie gali apimti:

- atsisėdimo – atsistojimo pratimus
- pritūpimus
- daiktų **siekimus** stovint
- **žingsniavimą** skirtingomis kryptimis
- **ėjimą** skirtingu greičiu ir skirtingose aplinkose
- **atsistojimą** nuo grindų

Taip pat padės, tokios veiklos, kaip vaikščiojimas. Tai Či ar pusiausvyros pratimai.

Kineziterapeutai, taip pat gali:

- išmokyti jus, kaip **saugiai atlikti kasdienę veiklą**, pavyzdžiui, atsistoti nuo kėdės ar lipti laiptais
- įvertinti, ar jums reikia **vaikštynės ar lazdelės**
- pateikti **rekomendacijas, kaip padaryti jūsų namus saugesnius**, pavyzdžiui, įrengti turėklus vonios kambariuose, pritvirtinti kilimėlius ir pagerinti apšvietimą
- patarti dėl **avalynės**
- padėti nustatyti, kada jums gali prireikti **kitų sveikatos priežiūros komandos specialistų** pagalbos.



Kokia jūsų rizika?

Mažesnė rizika: esate vyresnio amžiaus asmuo, **anksčiau negriuvęs** arba nugriuvote vieną kartą ir **neturite pusiausvyros ar ėjimo problemų**



Vidutinė rizika: nugriuvote **vieną kartą** ir turite tam tikrų pusiausvyros ar ėjimo problemų.



Didesnė rizika: **vieną kartą nugriuvę patyrėte traumą, kelis griuvimus (>2) per pastaruosius metus**, jaučiate nestabilumą, negalėjote atsikelti po griuvimo be pagalbos bent valandą, galėjote prarasti sąmonę ir šlapimo nelaikymą.



Kineziterapeutas galės įvertinti, kokia yra jūsų rizika ir kokias strategijas taikyti, kad išvengtumėte tolesnių griuvimų. Jis gali įvertinti:



- jūsų raumenų **jėgą, judrumą** ir **lankstumą**
- jūsų **stabilumą, pvz., einant** ar atliekant **kasdienės užduotis**



- jūsų **mąstymo įgūdžius** ir **atmintį**

Kineziterapeutas dažnai glaudžiai bendradarbiauja su kitais sveikatos priežiūros specialistais, tokiais kaip gydytojai ir ergoterapeutai. Tai vadinama daugiadisciplininiu požiūriu.

Kodėl svarbu užkirsti kelią griuvimams?

Griuvimai yra **pagrindinė traumų priežastis** tarp vyresnio amžiaus žmonių, dažnai sukelianti sunkias pasekmes, tokias kaip lūžiai, savarankiškumo praradimas ir net mirtis.

Žinojimas, kaip **išvengti griuvimų**, gali padėti **išlikti saugiems** ir **išlaikyti gyvenimo kokybę**.



Išlikite saugūs ir savarankiški – pasikalbėkite su kineziterapeutu šiandien, kaip išvengti griuvimų!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday