



World
PT Day
2025



ZAPOBIEGANIE UPADKOM

#2

Upadki są **drugą** najczęstszą **przyczyną zgonów** w wyniku nieumyślnych obrażeń/urazów na świecie

37,3 miliona upadków rocznie jest na tyle poważnych, że **wymagają interwencji medycznej**



Dorośli powyżej **60. roku życia** są najbardziej **narażeni na śmiertelne upadki**



Jak fizjoterapia może pomóc zapobiegać upadkom

Ćwiczenia są kluczem do zapobiegania upadkom – fizjoterapeuci to eksperci w dobieraniu indywidualnych programów ćwiczeń, które pomogą poprawić siłę, równowagę, koordynację i elastyczność. Ćwiczenia powinny być wymagające, ale bezpieczne i stopniowo zwiększać intensywność. Mogą one obejmować:

- ćwiczenia z siadu do wstawania
- przysiady
- **sięganie** w pozycji stojącej
- **chodzenie w różnych kierunkach**
- **chodzenie** z różną prędkością i w różnych warunkach
- **wstawanie** z podłogi



Pomocne będą również takie aktywności, jak chodzenie, tai chi czy ćwiczenia równowagi.

Fizjoterapeuci mogą **również**:

- nauczyć Cię, jak **bezpiecznie wykonywać codzienne czynności (czynności dnia codziennego)**, takie jak wstawanie z krzesła lub wchodzenie po schodach
- ocenić, czy potrzebujesz **balkonika lub laski**
- udzielić zaleceń dotyczących **zwiększenia bezpieczeństwa w domu**, takich jak montaż uchwyty w łazienkach, zabezpieczenie dywanów i poprawa oświetlenia
- doradzić w kwestii **obuwia**
- pomóc w określeniu, kiedy możesz potrzebować pomocy innych **członków zespołu opieki zdrowotnej**.

W jakim stopniu ryzyka jesteś?

Niskie ryzyko: jesteś osobą starszą, bez historii upadków lub miałeś jeden niegroźny upadek i nie masz problemów z równowagą ani chodzeniem.



Średnie ryzyko: wystąpił jeden upadek oraz pojawiają się pewne problemy z równowagą lub chodzeniem.



Wysokie ryzyko: wystąpił **jeden upadek z urazem, wiele upadków (>2)** w ciągu ostatniego roku, wystąpiło osłabienie, brak możliwości wstania po upadku bez pomocy przez co najmniej godzinę, utrata przytomności, problemy z trzymaniem moczu i stolca.



Fizjoterapeuta będzie w stanie ocenić ryzyko i jakie strategie należy wdrożyć, aby zapobiec kolejnym upadkom.

Może ocenić:



• **siłę mięśni, mobilność i elastyczność**, stabilność, np. podczas chodzenia lub wykonywania **codziennych czynności**



• **zdolności myślenia i pamięć**

Fizjoterapeuta często ściśle współpracuje z innymi pracownikami służby zdrowia, takimi jak lekarze i terapeuci zajęciowi. Nazywa się to podejściem multidyscyplinarnym.

Dlaczego zapobieganie upadkom jest ważne?

Upadki są **główną przyczyną urazów** wśród osób starszych, często prowadząc do poważnych konsekwencji, takich jak złamania, utrata niezależności, a nawet śmierć. Zrozumienie, jak **zapobiegać upadkom**, może pomóc **zachować bezpieczeństwo i jakość życia**.



Zachowaj bezpieczeństwo i niezależność – porozmawiaj z fizjoterapeutą już dziś, aby dowiedzieć się, jak zapobiegać upadkom!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday