

# Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας



**Δωρεάν αξιολόγηση 25-29 Σεπτεμβρίου για την πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους σε όλες τις ιδιωτικές και δημόσιες δομές Φυσικοθεραπείας**

**Πανελλήνιος Σύλλογος  
Φυσικοθεραπευτών**

Λ. Αλεξάνδρας 34  
1ος όροφος  
11473 ΑΘΗΝΑ  
τηλ. 210-8213905

E-mail: [ppta@otenet.gr](mailto:ppta@otenet.gr)

[www.psf.org.gr](http://www.psf.org.gr)

**Επιστημονικό Τμήμα  
Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας**

Λ. Αλεξάνδρας 34  
1ος όροφος  
11473 ΑΘΗΝΑ  
τηλ. 210-8213905

<http://psf.org.gr/geriatric>



**Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ**

**ΠΤΩΣΕΙΣ**

**& ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ**

**Πώς να τις αποφύγουμε  
Βασικές οδηγίες**



**Πανελλήνιος Σύλλογος  
Φυσικοθεραπευτών  
[www.psf.org.gr](http://www.psf.org.gr)**



*Οι πτώσεις αποτελούν την κυριότερη αιτία καταγμάτων του ισχίου καθώς και άλλων τραυματισμών, που οδηγούν συχνά στην ανικανότητα και την απώλεια ανεξαρτησίας.*

#### **Οι φυσικοθεραπευτές προτείνουν.**

**Κινηθείτε.** Η άσκηση βοηθά στην διατήρηση της δύναμης και της ισορροπίας. Το περπάτημα και οι ασχολίες της καθημερινότητας βοηθούν στην ανεξαρτησία και την αυτονομία σας.

Ήπιες ασκήσεις διάρκειας 20-30 λεπτά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Περπάτημα 20-30 λεπτά, τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.

Συνολικά απαιτούνται ασκήσεις και δραστηριότητες τουλάχιστον 150

λεπτά/εβδομάδα μέτριας έως έντονης έντασης. Μοιράστε τουλάχιστον σε 3 μέρες/εβδομάδα με ενδιάμεση διακοπή όχι περισσότερο από 2 συνεχόμενες μέρες. Περιορίστε τη διάρκεια που μένετε καθιστοί. Σηκωθείτε όρθιοι και περπατήστε μέσα στο χώρο που βρίσκεστε για 2-3 λεπτά κάθε μισή ώρα.

Πριν οργανώσετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα του περπατήματός σας, ζητήστε από το Φυσικοθεραπευτή σας να σας αξιολογήσει και να σας κατευθύνει.

#### **Μερικές συμβουλές.**

- Αν σας έχουν συστήσει μπαστούνι ή άλλο βοήθημα, μην το αποχωρίζεστε. Θα σας στηρίξει και δε θα πέσετε.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας. Οι πτώσεις δεν είναι τυχαίο γεγονός. Η υγεία σας κινδυνεύει αν πέσετε και η κακή υγεία σας μπορεί να ευθύνεται που πέσατε.
- Ενημερώστε κάθε φορά τον γιατρό για τα φάρμακα που παίρνετε. Μερικά από αυτά μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία, ζάλη, ίλιγγο.
- Ελέγξτε τακτικά την όρασή σας. Χρειάζεται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο να επισκεφθείτε τον οφθαλμίατρο.

#### **Φροντίστε τον φωτισμό.**

- Τοποθετήστε οπωσδήποτε ένα φως ασφαλείας σε κάθε δωμάτιο. Αυτά τα φωτιστικά ανάβουν αυτόματα όταν κοπεί το ρεύμα.
- Τοποθετήστε φως νύχτας για να βλέπετε πού περπατάτε. Διαλέξτε αυτά που ανάβουν αυτόματα όταν σκοτεινιάζει.

#### **Φροντίστε τα ρούχα που φοράτε μέσα στο σπίτι.**

- Τα μακριά και φαρδιά ρούχα μπορεί να μπλεχτούν ή να τα πατήσετε καθώς κινείστε.
- Φορέστε πάντα, μέσα και έξω από το σπίτι, αναπαυτικά, «στρωτά» παπούτσια, με λαστιχένια σόλα. Οι παντόφλες και οι σαγιονάρες γλιστρούν.
- Ποτέ μη φοράτε φθαρμένα υποδήματα.

#### **Φροντίστε τη διαίτά σας.**

Το καλό φαγητό και η επαρκής λήψη νερού βοηθούν την υγεία σας.

#### **Φροντίστε κάθε δωμάτιο του σπιτιού.**

##### **Περιορίστε την ακαταστασία.**

- Τακτοποιήστε τα χαλιά.
- Απομακρύνετε τα μικρά ταπέτα.
- Ποτέ μην αφήνετε αντικείμενα στο έδαφος.
- Το πάτωμα πρέπει να είναι πάντα ελεύθερο για να μη σκοντάψετε.
- Τοποθετήστε οπωσδήποτε κουπαστή στη σκάλα και από τις δύο πλευρές, σε όλο το μήκος της.
  - Μην ανεβαίνετε σκάλες κρατώντας πράγματα και στα δύο χέρια. Πρέπει να πιάνετε για να ανεβείτε με ασφάλεια.
  - Μη σηκώνετε βιαστικά από την καρέκλα ή το κρεβάτι. Υπάρχει πιθανότητα να ζαλιστείτε.
  - Φυλάτε τα πράγματα που χρησιμοποιείτε συχνά, σε σημεία που φτάνετε εύκολα.
  - Ποτέ μην ανεβαίνετε σε καρέκλα ή σκάλα για να φτάσετε κάτι που είναι ψηλά.

##### **Φροντίστε το μπάνιο.**

- Τοποθετήστε αντιολισθητικά ταπέτα στο δάπεδο τού μπάνιου.
- Βάλτε ελαστικά αυτοκόλλητα στη μπανιέρα ή τη ντουζιέρα για να μη γλιστράτε.
- Τοποθετήστε λαβές στήριξης κοντά στην τουαλέτα και τη μπανιέρα.
  - Ποτέ μην κλειδώνετε την πόρτα τού μπάνιου.
- Μη βιάζεστε να προλάβετε το τηλέφωνο που χτυπάει. Όποιος σας χρειάζεται οπωσδήποτε, θα περιμένει ή θα καλέσει πάλι αργότερα.

**Αναζητείστε το Φυσικοθεραπευτήριο της γειτονιάς σας που εφαρμόζει οργανωμένα προγράμματα κινησιοθεραπείας προσαρμοσμένα στις ανάγκες σας για να είστε πάντοτε σε καλή φυσική κατάσταση.**

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του επιστημονικού τμήματος Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας  
<http://psf.org.gr/geriatric>