



World
PT Day
2025



ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ

#2

Οι πτώσεις είναι η **δεύτερη** αιτία θανάτων από **ακούσιο τραυματισμό** παγκοσμίως

37.3 εκατομμύρια πτώσεις ετησίως είναι αρκετά σοβαρές για να χρειαστούν ιατρική προσοχή



Ενήλικοι άνω των

60 ετών

διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο για μοιραίες πτώσεις



Πώς βοηθούν οι φυσικοθεραπευτές στην πρόληψη των πτώσεων

Η άσκηση είναι το κλειδί για την πρόληψη των πτώσεων - οι φυσικοθεραπευτές είναι ειδικοί για τη συνταγογράφηση εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης για να βελτιώσεις τη δύναμη, την ισορροπία, τον συντονισμό και την ευκαμψία σου. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι δύσκολες, αλλά ασφαλείς και να προοδεύουν καθώς γίνονται πιο εύκολες. Κάποια παραδείγματα είναι:

- ασκήσεις έγερσης από την καθιστή θέση
- βαθιά καθίσματα
- προσέγγιση από όρθια θέση
- βήματα προς διάφορες κατευθύνσεις
- βάδιση σε διάφορες ταχύτητες και σε διάφορα περιβάλλοντα
- έγερση από το έδαφος



Δραστηριότητες, όπως είναι η βάδιση, το τάι τσι, ή οι ασκήσεις ισορροπίας θα βοηθήσουν.

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν επίσης:

- να σε μάθουν πώς να **κάνεις με ασφάλεια καθημερινές δραστηριότητες**, όπως είναι η έγερση από καρέκλα, ή το ανέβασμα σκάλας
- να αξιολογήσουν αν χρειάζεσαι **μπαστούνι, ή περιπατητήρα**
- να **προτείνουν αλλαγές ώστε το σπίτι να είναι πιο ασφαλές**, όπως είναι η εγκατάσταση λαβών στο μπάνιο, χαλάκια ασφαλείας και η βελτίωση του φωτισμού
- να δώσουν συμβουλές για τα **υποδήματα**
- σε βοηθήσουν να καταλάβεις πότε χρειάζεσαι βοήθεια από **άλλα μέλη της ομάδας φροντίδας υγείας**

Πόσο πολύ κινδυνεύεις;

Μικρός κίνδυνος: είσαι ηλικιωμένος χωρίς **ιστορικό πτώσεων**, ή είχες μια μη σοβαρή πτώση και **καθόλου προβλήματα** με την ισορροπία ή τη βάδιση.



Μέτριος κίνδυνος: είχες **μία μόνο πτώση**, και έχεις κάποια προβλήματα με την ισορροπία, ή τη βάδιση.



Υψηλότερος κίνδυνος: είχες **μία μόνο πτώση με τραυματισμό**, πολλές πτώσεις (>2) το τελευταίο έτος, έχεις ευθραυστότητα, δεν μπόρεσες να σηκωθείς μετά την πτώση χωρίς βοήθεια για τουλάχιστον μία ώρα, μπορεί να έχασες τις αισθήσεις σου και να είχες ακράτεια.



Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να αξιολογήσει πόσο κινδυνεύεις και ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιήσεις για να αποφύγεις τις πτώσεις. Μπορεί να αξιολογήσει:



- τη **μυϊκή σου δύναμη, κινητικότητα και ευκαμψία**
- πόσο **σταθερός** είσαι, π.χ. όταν περπατάς, ή όταν κάνεις καθημερινές δραστηριότητες
- τις **ικανότητες σκέψης και τη μνήμη σου**

Ο φυσικοθεραπευτής συνεργάζεται συχνά και στενά με άλλους επαγγελματίες υγείας, όπως είναι οι ιατροί και οι εργοθεραπευτές. Αυτό είναι η διεπιστημονική προσέγγιση.

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη των πτώσεων

Οι πτώσεις είναι μια κύρια αιτία τραυματισμού στους ηλικιωμένους, πολλές φορές με σοβαρές συνέπειες, όπως είναι κατάγματα, απώλεια της ανεξαρτησίας, ή και θάνατος.

Όταν μάθεις πώς να **αποφεύγεις τις πτώσεις** θα είσαι **ασφαλής** και θα διατηρείς την **ποιότητα ζωής σου**.



Μείνε ασφαλής και ανεξάρτητος -
μίλα με έναν φυσικοθεραπευτή για το πώς θα αποφύγεις τις πτώσεις!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Σεπτεμβρίου
www.world.physio/wptday