



World
PT Day
2025



PREVENCIJA PADOVA

#2

Padovi su **drugi** vodeći uzrok nenamjernih **smrtnih slučajeva od ozljeda u cijelom svijetu**

Svake godine

37,3 milijuna

padova dovoljno su ozbiljni da zahtijevaju **medicinsku pomoć**



Odrasle osobe starije od

60 godina

imaju najveći **rizik od smrtonosnih padova**



Kako fizioterapija može pomoći u prevenciji padova

Vježbanje je ključni čimbenik u sprječavanju padova, a fizioterapeuti su stručnjaci za propisivanje individualiziranih programa vježbanja koji poboljšavaju snagu, ravnotežu, koordinaciju i fleksibilnost. Vježbe trebaju biti izazovne, ali sigurne i postupno se prilagođavati kako postaju lakše. Vježbe mogu uključivati:

- vježbe ustajanja iz sjedećeg položaja
- čučnjeve
- vježbe **dosezanja** u stojećem položaju
- **koraćanje** u različitim smjerovima
- **hodanje** različitim brzinama i u različitim okruženjima
- vježbe **ustajanja** s poda

Aktivnosti poput hodanja, tai chi ili vježbi ravnoteže također će vam pomoći.

Fizioterapeuti vam mogu pomoći i na druge načine:

- naučiti vas kako **sigurno obavljati svakodnevne aktivnosti**, poput ustajanja sa stolice ili penjanja uz stepenice
- procijeniti trebate li **hodalicu ili štap**
- **preporučiti sigurnosne prilagodbe u domu**, poput postavljanja rukohvata u kupaonici, učvršćivanja tepiha i poboljšanja rasvjete
- savjetovati vas o odgovarajućoj **obući**
- pomoći u prepoznavanju kada vam je potrebna pomoć **drugih članova zdravstvenog tima**



Koliki je vaš rizik?

Nizak rizik: Starija ste osoba bez **prijašnjih padova** ili ste imali jedan lakši pad bez ozljede, i **nemate problema s ravnotežom ili hodaњem**.



Srednji rizik: Imali ste **jedan pad** i imate određene poteškoće s ravnotežom ili hodaњem.



Visoki rizik: Imali ste **jedan pad s ozljedom, više padova (>2)** u protekloj godini, krhki ste, niste mogli ustati bez pomoći s poda barem sat vremena, ili ste možda izgubili svijest ili kontrolu nad mokrenjem/stolicom tijekom pada.



Fizioterapeut će moći procijeniti koliko ste u riziku i koje strategije treba poduzeti kako bi se spriječili daljnji padovi:



- vašu mišićnu **snagu, pokretljivost i fleksibilnost**

- koliko ste **stabilni** – primjerice tijekom **hodaњa** ili obavljanja **svakodnevniх poslova**



- kognitivne funkcije – vaše **vještine prosudbe i pamćenja**

Fizioterapeut će često blisko surađivati s drugim zdravstvenim stručnjacima, poput liječnika i radnih terapeuta. Ovakva suradnja naziva se multidisciplinarni pristup.

Zašto je prevencija padova važna

Padovi su **vodeći uzrok ozljeda** kod starijih osoba i često imaju ozbiljne posljedice, poput prijeloma, gubitka neovisnosti, pa čak i smrti.

Razumijevanje načina kako **spriječiti padove** može vam pomoći da **ostanete sigurni i očuvate vašu kvalitetu života**.



Ostanite sigurni i neovisni – razgovarajte s fizioterapeutom već danas kako spriječiti padove!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. rujna

www.world.physio/wptday