



World
PT Day
2025

KRITIENU PROFILAKSE

#2

Kritieni ir **otrais** biežākais nejaušu **traumu izraisītu nāves gadījumu** cēlonis visā pasaulē.

Katru gadu **37,3 miljoni kritienu** ir tik smagi, ka ir **nepieciešama medicīniska palīdzība**.



Pieaugušajiem, kas vecāki par **60 gadiem**, ir vislielākais **letālu kritienu risks**.



Kā fizioterapija var palīdzēt novērst kritienus

Vingrošana ir kritienu novēršanas atslēga - fizioterapeiti ir eksperti, kas izstrādā individuālas vingrojumu programmas, lai palīdzētu uzlabot spēku, līdzsvaru, koordināciju un lokanību. Vingrinājumiem jābūt izaicinošiem, bet drošiem, un tos pakāpeniski pielāgo, kad tie kļūst vieglāki. Tie var ietvert:

- vingrinājumi sēdus-stāvus
- pietupieni
- **stiepšanās** stāvus
- **soļu speršana** dažādos virzienos
- **staigāšana** ar dažādu ātrumu un dažādās vidēs
- **piecelšanās** no grīdas

Noderēs arī tādas aktivitātes, kā pastaigas, tai čī vai līdzsvara vingrinājumi.

Fizioterapeiti var arī:

- iemācīt, kā **droši veikt ikdienas aktivitātes**, piemēram, piecelties no krēsla vai kāpt pa kāpnēm
- novērtēt, vai jums ir nepieciešams **staigāšanas rāmis vai spieķis**
- sniegt **ieteikumus, kā padarīt jūsu mājas drošākas**, piemēram, uzstādīt rokturus vannas istabās, nostiprināt paklājus un uzlabot apgaismojumu
- sniegt padomus par **apaviem**
- palīdzēt noteikt, kad jums varētu būt nepieciešama **citu veselības aprūpes komandas** locekļu palīdzība



Cik lielā mērā jūs esat pakļauts riskam?

Zemāks risks: esat vecāka gadagājuma pieaugušais **bez kritienu anamnēzes** vai ar vienu ne pārāk smagu kritienu, un **bez līdzvara vai staigāšanas problēmām**.

Vidējs risks: ir bijis **viens kritiens** un ir problēmas ar līdzsvaru vai ieašanu.

Augstāks risks: pēdējā gada laikā ir bijis **viens kritiens ar traumu, vairāki kritieni (>2)**, vājums, nespēja patstāvīgi piecelties pēc kritiena vismaz stundu, iespējams, samaņas zudums un urīna nesaturēšana.



Fizioterapeits varēs novērtēt, cik liels risks jums ir un kādu stratēģiju pielietot, lai novērstu turpmākus kritienus. Viņš var novērtēt:



- jūsu muskuļu **spēku, kustīgumu** un **lokanību**
- cik **stabil** jūs esat, piemēram, **ejot** vai veicot **ikdienas aktivitātes**
- jūsu **domāšanas prasmes** un **atmiņu**

Fizioterapeits bieži vien cieši sadarbojas ar citiem veselības aprūpes speciālistiem, piemēram, ārstiem un ergoterapeitiem. To sauc par daudznozaru pieeju.

Kāpēc kritienu novēršana ir svarīga

Kritieni ir viens no **galvenajiem traumu cēloņiem** gados vecāku pieaugušo vidū, un to sekas bieži vien ir nopietnas, piemēram, lūzumi, neatkarības zaudēšana un pat nāve.

Izpratne par to, kā **novērst kritienus**, var palīdzēt jums **saglabāt drošību** un **saglabāt dzīves kvalitāti**.



Esiet drošs un neatkarīgs – konsultējieties ar fizioterapeitu jau šodien par iespējamo kritienu profilaksi!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8.septembris

www.world.physio/wptday