



World
PT Day
2025

FALLFOREBYGGING

#2

Fall er globalt den **nest viktigste årsaken til død etter utilsiktet skade**

37,3 millioner fall hvert år er så alvorlige at de **krever medisinsk oppfølging**



Voksne

over 60 år har størst risiko for **dødelige fall**



Slik kan fysioterapi bidra til å forebygge fall

Trening er avgjørende for fallforebygging - fysioterapeuter er eksperter på å lage tilpassede treningsprogrammer som bidrar til økt styrke, balanse, koordinasjon og bevegelighet. Øvelsene bør være utfordrende, men trygge, og trappes opp etter hvert som de blir for lette. Noen eksempler:

- reise og sette seg
- knebøy
- strekke ut og opp en arm når du står
- ta skritt i ulike retninger
- gå i ulike hastigheter og på ulikt underlag
- reise seg opp fra gulvet

Aktiviteter som gange, tai chi og balanseøvelser er også nyttige.

Fysioterapeuter kan også:

- vise deg hvordan du trygt kan gjøre daglige aktiviteter, som å reise seg fra en stol eller gå i trapper
- vurdere om du trenger gåstativ eller stokk
- anbefale tiltak for et tryggere hjem, så som støttehåndtak på badet, sikring av gulvtepper og bedre belysning
- gi råd om skotøy
- bidra til å klargjøre behovet ditt for hjelp fra annet helsepersonell.



Hva er risikoen din?

Lavere risiko: Du er en eldre voksen som **ikke har falt tidligere**, eller bare hatt ett ufarlig fall, og ingen problemer med **balanse** eller **gange**.



Middels risiko: Du har falt én gang, og har litt problemer med balanse eller gange.



Høyere risiko: Du har hatt **ett fall med skade, og flere enn to fall** det siste året, er skrøpelig, kunne ikke reise deg etter fallet uten hjelp i minst én time, og du ble kanskje bevisstløs og inkontinent.



En fysioterapeut kan vurdere hvor utsatt du er, og hvilke tiltak som er best egnet til å forebygge flere fall, f.eks. når det gjelder:



• din **muskelstyrke, bevegelighet og smidighet**



• hvor **stø** du er, f.eks. når du **går** eller utfører **daglige gjøremål**

• i hvilken grad du **tenker klart** og **husker godt**

Fysioterapeuter arbeider ofte tverrfaglig, i nært samarbeid med annet helsepersonell, så som leger og ergoterapeuter.

Derfor er fallforebygging viktig

Fall er en **hovedårsak til skader** blant eldre, og har ofte alvorlige konsekvenser, så som at den eldre får beinbrudd, ikke lenger klarer seg selv, eller i verste fall dør. Når du vet **hvordan du kan forebygge fall**, sikrer du din **trygghet** og **livskvalitet**.



**Hold deg trygg og i stand til å klare deg selv -
snakk med en fysioterapeut i dag om hvordan du unngår å falle!**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. september

www.world.physio/wptday