

# ULOGA FIZIOTERAPEUTA I REHABILITACIJE U PREVENCIJI PADOVA



---

ANĐELA OPATIĆ, MAG. PHYSIOTH.



Specijalna bolnica za ortopediju i  
rehabilitaciju "Martin Horvat"  
Rovinj-Rovigno  
Ospedale specialistico per l'ortopedia  
e la riabilitazione "Martin Horvat"  
Rovinj-Rovigno

# Sadržaj



1. Starenje

2. Padovi – javnozdravstveni problem

3. Čimbenici koji utječu na nastanak padova

4. Intervencije za prevenciju padova

5. Rehabilitacija i uloga fizioterapeuta

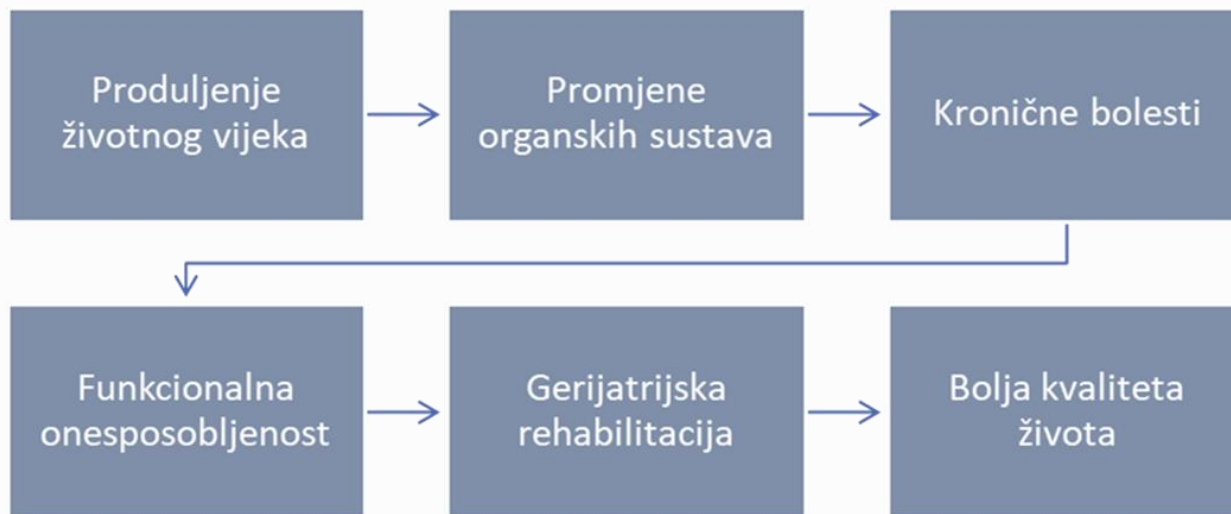
6. Zaključak

# Starenje stanovništva

EU → vrlo staro stanovništvo

RH, 2021.: 869.277 osoba starijih od 65 god.

22,45% stanovništva



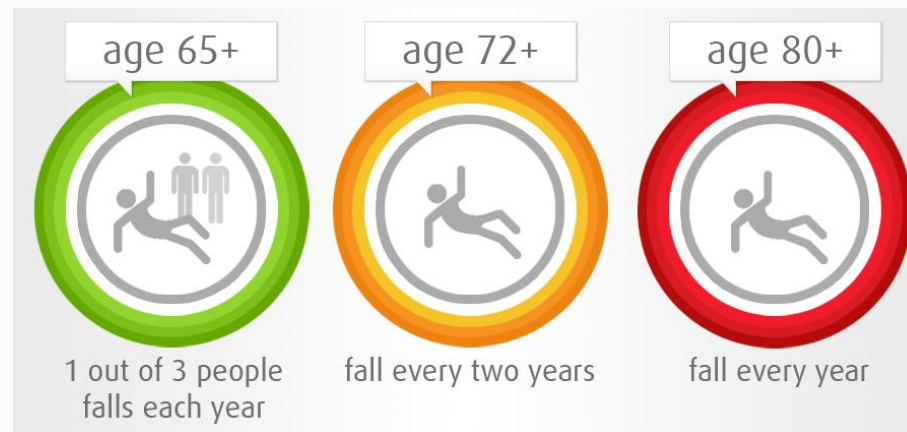
# Pad – javnozdravstveni problem

Iznenadna, nenamjerna promjena položaja tijela koja dovodi osobu na niži nivo, predmet, pod ili zemlju, a isključuje namjernu promjenu položaja tijela

*(World Health Organisation)*

Godišnje:

28-35% starijih od 65 godina / 32-42% starijih od 70 godina



Posljedice padova: **bol, strah, nesigurnost, fizičke ozljede**

Vodeći uzrok ozljeđivanja koji za posljedicu ima invalidnost i nepokretnost → **trajna medicinska skrb**

# Čimbenici koji utječu na nastanak padova

---

Pad- utjecaj jednog ili više čimbenika,  
većinom **okolinski + biološki utjecaj**

Učinkovito je ulagati u programe prevencije  
padova- naglasak na vježbanje, postojeće  
dijagnoze, provjeru fizičke okoline i smanjenje  
opasnosti

*(Rubenstein, 2016.)*



# Čimbenici koji utječu na nastanak padova

## 1. BIOLOŠKI ČIMBENICI

*Povezani sa starenjem*

Individualne karakteristike +  
promjene povezane sa  
starenjem + kronične bolesti

## 2. PONAŠAJNI ČIMBENICI

Ljudsko ponašanje + emocije +  
konzumacija lijekova, alkohola +  
tjelesna aktivnost

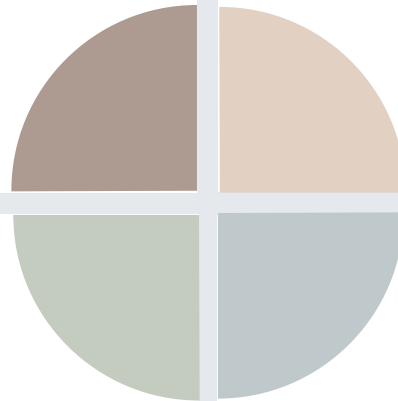
*Podložni promjenama*

## 3. OKOLINSKI ČIMBENICI

Opasnosti unutar doma ili u  
javnim prostorima: uske  
stepenice, skliske površine,  
tepisi, neravni pločnici...

## 4. SOCIO- EKONOMSKI ČIMBENICI

Socijalni uvjeti života + ekonomski  
status: niska primanja, obrazovanje,  
ograničen pristup zdravstvenoj skrbi



# Intervencije za prevenciju padova

---

**Zaštitne intervencije** = promjene u ponašanju pojedinca ili modifikacija okoline

1. **Edukacija** o opasnostima i prevenciji padova
2. Implementacija **intervencija usmjerenih smanjenju rizika**
3. Stvaranje **sigurne okoline**
4. **Multidisciplinarni pristup**
5. Rehabilitacija i **vježbanje**

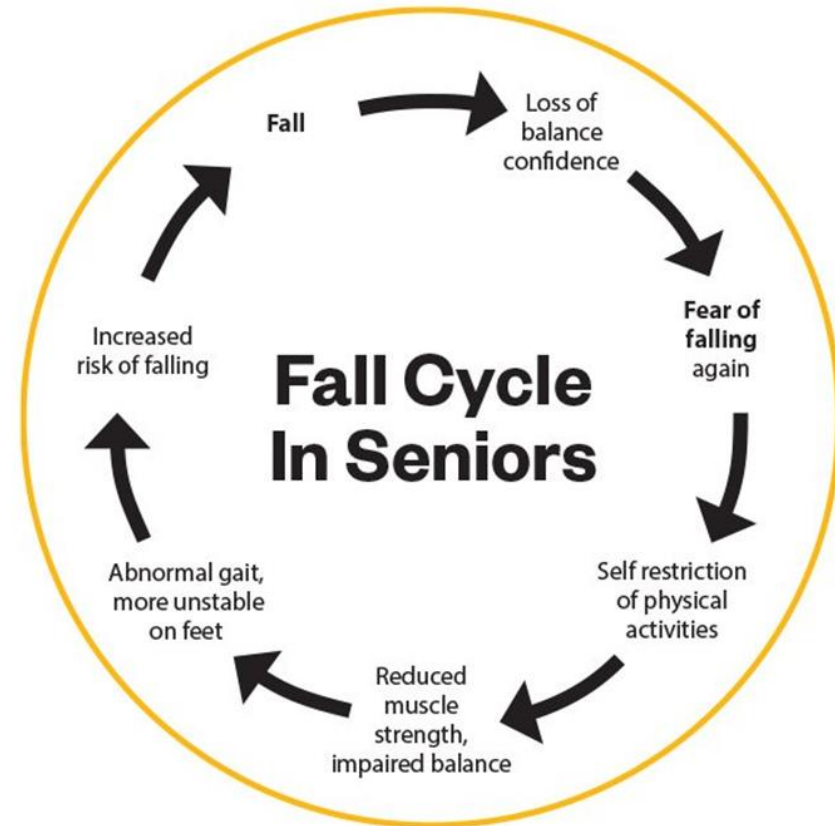


# Rehabilitacija

Manja aktivnost i sjedilački način života



Atrofija mišića, loša ravnoteža, koordinacija, kronična bol, slaba tolerancija aktivnosti i povećani rizik od padova!!!!





# Gerijatrijska rehabilitacija

---

*Multidimenzionalni pristup dijagnostičkih i terapijskih intervencija čija je svrha optimizirati funkcionalne kapacitete, promicati tjelesnu aktivnost i očuvati funkcionalnost i društvenu participaciju kod starijih osoba*



# Uloga fizioterapeuta

*= zdravstveni odgoj starijih  
osoba s ciljem unaprjeđenja i  
održavanja zdravlja te prevencija  
bolesti, nesposobnosti i nemoći*

## 4 glavna cilja:

1. Prevencija daljnjih padova

2. Minimiziranje posljedica dugotrajnog ležanja

3. Osiguravanje sigurne okoline

4. Vraćanje samopouzdanja zbog kvalitete života

# Uloga fizioterapeuta

---

MEDICINSKE VJEŽBE – najvažnija intervencija

Glavni ciljevi: poboljšanje ravnoteže, snage,  
koordinacije, pokretljivosti

Poboljšanje ASŽ-a

*Karlsson i sur. (2018.):* vježbanje je **jedina**  
intervencija koja pomaže u prevenciji i prvih i  
ponovnih padova poboljšavanjem ravnoteže i  
snage



# Uloga fizioterapeuta

---



Korekcija hoda, učenje **pravilnog hoda**  
Sigurno **korištenje pomagala**

**Funkcionalne vježbe**

**Edukacija o riziku od pada**



Pozitivan učinak na **mentalno zdravlje**

**VJEŽBE 3X TJEDNO 45 MIN**

# Otago Exercise Program

Najučinkovitiji program za starije osobe +65

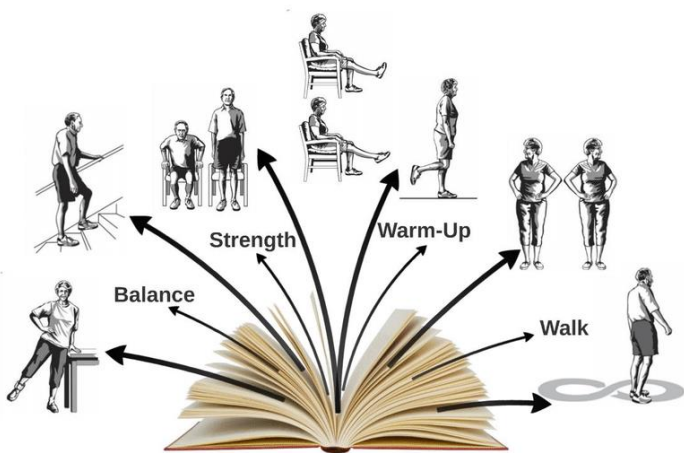
Vježbanje kod kuće, u bolnici ili zajednici

5 vježbi snage + 12 vježbi ravnoteže (3x tjedno)

+ hodanje 2x tjedno 30 min

Smanjenje padova za 35-40%

Ozljede usljed padova smanjene za 28%



# Zaključak



Javnozdravstveni problem

Preventivni programi i kvalitetna rehabilitacija

Interdisciplinarni pristup – zdravstvo, edukacija, okolina

Budućnost – istraživanje percepcije osoba o padovima

Promjene ponašanja i redovno vježbanje

# Literatura

---

1. Državni zavod za statistiku. Dostupno na: <https://dzs.gov.hr/>
2. Jurić N. Modaliteti fizikalne terapije u gerontološkoj populaciji koja gravitira u KBC-u Split. Sveučilište u Splitu, Sveučilišni odjel zdravstvenih studija. Diplomski rad (2019). Dostupno: <https://repo.ozs.unist.hr/islandora/object/ozs%3A734/datastream/PDF/view>
3. Kovač I. Specifičnosti i ograničenja u rehabilitaciji osoba starije dobi. Fizikalna i rehabilitacijska medicina (2016) 28 (1-2), 68-83. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/163359>
4. Physiopedia. Overview of principles of geriatrics rehabilitation. Dostupno na: [https://www.physio-pedia.com/Overview\\_of\\_Principles\\_of\\_Geriatrics\\_Rehabilitation](https://www.physio-pedia.com/Overview_of_Principles_of_Geriatrics_Rehabilitation)
5. Liu-Ambrose T., Li L. Physiotherapy for healthy aging. Physiotherapy Canada (2022). 74(1): 1–3. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8816357/>
6. Čačić A. Tjelesna aktivnost i fizioterapijski postupci u domu za starije. Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija. Diplomski rad (2021). Dostupno na: <https://repository.fzsri.uniri.hr/islandora/object/fzsri%3A1329/datastream/PDF/view>
7. Specijalna bolnica za ortopediju i rehabilitaciju Martin Horvat Rovinj- Rovigno. Dostupno na: <https://www.bolnica-rovinj.hr/>
8. Appeadu MK, Bordoni B. Falls and Fall Prevention in Older Adults (2023). Stat Pearls Publishing [Internet]. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32809596/>
9. Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Dostupno na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36178003/>
10. Physiopedia. Falls and falls prevention. Dostupno na: [https://www.physio-pedia.com/Falls\\_and\\_Falls\\_Prevention\\_in\\_Older\\_Adults](https://www.physio-pedia.com/Falls_and_Falls_Prevention_in_Older_Adults)
11. Physiopedia. Falls and exercise. Dostupno na: [https://www.physio-pedia.com/Falls\\_and\\_Exercise](https://www.physio-pedia.com/Falls_and_Exercise)