

CAÍDAS

La caída es el problema de salud pública más importante actualmente en Cataluña en la población mayor de 65 años.

Todos los estudios a nivel mundial realizados hasta el momento demuestran que mediante un buen programa físico, motriz y funcional, el riesgo de sufrir una caída es menor y que en el caso de sufrir una, sus efectos son menos importantes.

Las caídas producen siempre algún tipo de lesión, ya sea física o psicológica, pues siempre aparece el síndrome post caída que provoca una falta de movilidad por miedo a que pueda repetirse.

Por eso es muy importante saber si una persona ha sufrido una caída, pues siempre deberemos realizar una intervención, ya sea para prevenir más caídas como para tratar el síndrome postcaída.



¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Enseñándonos a respirar y a mantener al máximo nuestra capacidad respiratoria.
3. Aplicando técnicas antiálgicas, tanto manuales como físicas, en las zonas donde tengamos dolor.
4. Explicándonos como debemos caminar y qué tipo de ayudas técnicas móviles podemos utilizar para evitar al máximo las caídas.
5. Nos hará realizar ejercicios con las manos para mantener su capacidad, tanto funcional como motriz.
6. Realizaremos ejercicios de estiramiento tanto del tronco como de las extremidades para evitar que nos vayamos flexionando.
7. Nos asesorará a nosotros, a nuestra familia y cuidadores sobre cómo debemos movernos para meternos y levantarnos de la cama, de la silla, de la bañera, etc.
8. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
9. Realizando ejercicios para mantener al máximo el equilibrio y la coordinación, tanto motriz como cognitiva.
10. Realizando actividades grupales para evitar que nos aislemos de los demás, al mismo tiempo que trabajamos todas nuestras capacidades motrices.

