

Οι πτώση στο έδαφος είναι κάτι το τρομακτικό, διότι συμβαίνει αναπάντεχα ή συμβαίνει σε τόπο που δεν υποψιάζεται κανείς ότι μπορεί να του συμβεί αυτό το ατύχημα. Περίπου το 30% των ατόμων άνω των 65 ετών υπολογίζεται ότι πέφτουν κάθε χρόνο τουλάχιστον μια φορά [1].

Η πτώση μπορεί να συμβεί ή στο ομαλό και επίπεδο έδαφος ή δάπεδο, ή στα σκαλιά, ή στο μπάνιο του σπιτιού. Κάθε πτώση έχει περίπου μία στις πέντε πιθανότητες να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό. Συνήθεις τραυματισμοί μετά από πτώση είναι οι κακώσεις στο κεφάλι και τα κατάγματα κάποιου άκρου, της μύτης, κλπ.

Ο φόβος της πτώσης είναι πολύ διαδεδομένος, ιδίως στους υπερήλικες, που έχουν βιώσει πτώσεις στο παρελθόν. Όμως ο φόβος της πτώσης στην πραγματικότητα κάνει τους ανθρώπους πιο ευάλωτους στις πτώσεις ή πιο απλά ο φόβος της πτώσης προκαλεί την πτώση. Όσο πιο πολύ φοβάσαι ότι θα πέσεις, συνειδητά ή ασυνειδητά, τόσο πιο εύκολα και συχνότερα πέφτεις. Γιατί; Ένα άτομο που φοβάται να πέσει είναι πιθανό να είναι πιο δειλό, πιο επιφυλακτικό και πιο προσεκτικό, όταν κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα. Επειδή ο φόβος της πτώσης μπορεί να περιορίσει τη σωματική δραστηριότητα, μπορεί επίσης να μας κάνει και πιο αδύναμους μυοσκελετικά. Και οι πιο αδύναμοι άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς σε πτώση.

