



World
PT Day
2025



ΥΓΙΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΕΥΠΑΘΕΙΑ

Τι είναι η ευπάθεια;

Η ευπάθεια μπορεί να εκδηλωθεί στον καθένα εξαιτίας της αδρανοποίησης εξαιτίας μιας νόσου, ενός τραυματισμού, ή επίμονου πόνου, ωστόσο είναι συχνότερη σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Περίπου το 12% των ατόμων 50 ετών και άνω παγκοσμίως έχουν διάγνωση για ευπάθεια και περίπου το 46% είναι στο προστάδιο, αν και η συχνότητα της ευπάθειας ποικίλει.

Συμπτώματα της ευπάθειας

- αίσθηση εξάντλησης
- αίσθηση αδυναμίας
- αργές μετακινήσεις
- προβλήματα με την ισορροπία
- απώλεια βάρους χωρίς προσπάθεια

Η ευπάθεια δεν είναι αναπόφευκτο μέρος της γήρανσης - είναι μια μακροχρόνια κατάσταση που μπορεί να βελτιωθεί ή να επιδεινωθεί.



ΜΥΘΟΣ



Είμαι πολύ μεγάλος για να αρχίσω να σηκώνω βάρη



Δεν πρέπει να ασκώμαι, μπορεί να πέσω



Τα βάρη θα βλάψουν τις αρθρώσεις μου



Είναι πολύ αργά για να αλλάξει κάτι

VS



ΓΕΓΟΝΟΣ

Οι ηλικιωμένοι αποκρίνονται με τον ίδιο τρόπο με τα νεαρότερα άτομα στην άσκηση και την ενδυνάμωση

Η μυϊκή ενδυνάμωση βελτιώνει την ισορροπία και συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για πτώσεις

Τα βάρη μπορούν να δυναμώσουν τους μυς γύρω από τις αρθρώσεις, κάτι που συμβάλλει στην πρόληψη αρθρικών κακώσεων και στη βελτίωση της υγείας των αρθρώσεων

Δεν είναι ποτέ πολύ αργά! Τα οφέλη της ενδυνάμωσης μπορούν να εκδηλωθούν σε κάθε ηλικία!

Πώς μπορεί να βοηθήσει η φυσικοθεραπεία;

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει να είσαι όσο πιο δραστήριος μπορείς - τα άτομα που είναι πιο δραστήρια είναι 41% λιγότερο πιθανό να έχουν ευθραυστότητα.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να διαμορφώνει ένα πρόγραμμα άσκησης για εσένα και να σου δείξει πώς θα αυξάνεις σταδιακά την αντίσταση και την ένταση για να αποφύγεις και να αντιμετωπίσεις την ευθραυστότητα. Αυτό θα σε βοηθήσει να αποφύγεις την απώλεια της δύναμης και των μυών (σαρκοπενία) και να γίνεις πιο υγιής με την αύξηση της αερόβιας και αναπνευστικής ικανότητας. Ο φυσικοθεραπευτής θα σε βοηθήσει να:

- κινείσαι και να μετακινείσαι καλύτερα
- επανέλθεις στις δραστηριότητες που απολαμβάνεις
- βελτιώσεις την ισορροπία και τη δύναμή σου
- αντιμετωπίζεις τον οξύ και χρόνιο πόνο
- βρεις μια αερόβια άσκηση που σου αρέσει και να προτείνει τη διάρκεια του χρόνου που πρέπει να την εκτελείς
- αντιμετωπίσεις τυχόν φόβους που έχεις για την άσκηση

Ο φυσικοθεραπευτής θα συνεργαστεί με τα άλλα μέλη της ομάδας φροντίδας, όπως είναι οι ιατροί, οι εργοθεραπευτές, οι διατροφολόγοι και οι σύμβουλοι για να βρεθούν οι σωστές υπηρεσίες και αντιμετώπιση για σένα.



Το όφελος από την ενδυνάμωση εκδηλώνεται σε κάθε ηλικία.
Μίλα με έναν φυσικοθεραπευτή για το πώς θα δυναμώσεις με ασφάλεια.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday