



World
PT Day
2025



ENVELLIMENT SALUDABLE I FRAGILITAT

Què és la fragilitat?

Qualsevol persona pot experimentar fragilitat a causa de la inactivitat, una malaltia, una afecció traumàtica o dolor persistent, però és més freqüent en edats avançades.

Al voltant del 12% de les persones de 50 anys o més a nivell mundial estan diagnosticades com a fràgils i al voltant del 46% com a prefràgils, però la prevalença de la fragilitat varia arreu del món.

Síntomes de fragilitat

- sentir-se **esgotat**
- sentir-se **dèbil**
- moure's **lentament**
- tenir problemes **d'equilibri**
- **perdre pes** sense voler-ho

La fragilitat no és una part inevitable de l'envelliment, sinó una condició a llarg termini que pot millorar o empitjorar



MITE



Soc massa gran per començar a aixecar peses



No hauria de fer exercici; podria caure



Les peses em perjudicaran les articulacions



És massa tard perquè hi hagi una diferència

VS



REALITAT

Els adults grans responen de manera similar a les persones més joves amb l'exercici i l'entrenament de força

Enfortir els músculs millora l'equilibri i ajuda a reduir el risc de caigudes

Les peses poden enfortir els músculs que envolten les articulacions. Això pot ajudar a prevenir lesions articulars i millorar la salut de les articulacions

Mai és massa tard! Els beneficis de l'entrenament de força es poden produir a qualsevol edat!

Com et pot ajudar la fisioteràpia?

La fisioteràpia et pot ajudar a ser el més actiu possible: les persones més actives tenen fins a un 41% menys de probabilitats de tenir fragilitat.

Un fisioterapeuta pot confeccionar-te un programa d'exercicis i mostrar-te com augmentar gradualment la resistència i la intensitat per prevenir i tractar la fragilitat. Això ajudarà a prevenir la pèrdua de força i múscul (sarcopènia) i et farà estar en millor forma perquè augmentarà la teva capacitat aeròbica i pulmonar. Un fisioterapeuta et pot ajudar a:

- **moure't millor** i millorar la mobilitat
- millorar l'**equilibri i la força**
- trobar un **exercici aeròbic** que t'agradi i recomanar-te el temps que l'hauries de fer
- tornar a les **activitats que t'agrada** fer
- **gestionar** qualsevol **dolor** agut i crònic
- **abordar qualsevol por** que puguis tenir sobre l'exercici

Un fisioterapeuta també treballarà amb altres membres del teu equip de salut, com ara metges, terapeutes ocupacionals, nutricionistes... per trobar el tractament i els serveis adequats per a tu.



Les persones es beneficien de l'entrenament de força a totes les edats.
Parla amb un fisioterapeuta sobre com entrenar força de manera segura.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de setembre

www.world.physio/wptday