



World
PT Day
2025



健康老化與衰弱症

什麼是衰弱症？

任何人都有可能因為缺乏活動、疾病、創傷或長期疼痛而導致衰弱症，然而這在年長者更常見。

全球約有 12% 的 50 歲以上人口被診斷為衰弱症，約 46% 為衰弱前期，然而世界各地衰弱症的盛行率不盡相同。

衰弱症的症狀

- 感到筋疲力盡
- 感覺虛弱無力
- 行動緩慢
- 平衡變差
- 在未刻意的情況下體重下降

衰弱症不是老化過程中必然會發生的狀況——它是一種長期狀況，可以好轉也可能惡化



迷思



我太老了，不適合開始舉重



我不應該運動，我可能會跌倒



重量會傷害我的關節



現在想改變已經太晚了

與



事實

年長者對運動和肌力訓練的反應與年輕人相當

加強您的肌力能改善平衡並幫助降低跌倒風險

重量能強化關節周圍的肌肉，有助於預防關節受傷並增進關節整體健康

永遠不嫌晚！肌力訓練在任何年齡都能帶來好處！

物理治療能如何幫助？

物理治療能幫助您盡可能活躍——較活躍的人罹患衰弱症的可能性降低41%。

物理治療師能為您設計專屬的運動計畫，並教您如何逐步增加阻力與強度，以預防及治療衰弱症。這樣有助於預防肌力與肌肉的流失（肌少症），並透過增加有氧能力與肺活量來讓您更健康。

物理治療師能幫助您：

- 動的更好並改善您的活動力
- 改善您的平衡與肌力
- 找到您喜歡的**有氧運動**並建議您應該進行的時間
- 重返您喜愛的活動
- 控制任何急性或慢性疼痛
- 解決您對於運動的任何恐懼

物理治療師也會與其他醫療團隊成員合作，如醫師、職能治療師、營養師與心理諮商師，為您找到最合適的服務與治療。



肌力訓練對所有年齡層的人皆有助益，
請與物理治療師討論如何安全地進行肌力訓練。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

九月八日

www.world.physio/wptday