



World
PT Day
2025



TERVE IKÄÄNTYMINEN JA KEHON HEIKKENEMINEN

Mitä kehon heikkeneminen on?

Keho voi heikentyä kenellä tahansa vähäisen liikunnan, tautien, trauman tai toimintakykyä rajoittavan jatkuvan kivun takia. Kehon heikkeneminen on kuitenkin yleisempää vanhemmalla iällä.

Yli 50-vuotiaista ihmisistä noin 12%:lla keho on heikentynyt, ja noin 46%:lla keho on alkanut heikentyä.

Kehon heikkenemisen oireet

- uupumisen tunne
- heikkouden tunne
- hitaasti liikkuminen
- haasteita **tasapainon** kanssa
- tahaton **painonmenetys**

Kehon heikkeneminen on pitkäaikainen prosessi, johon voidaan vaikuttaa ja jonka etenemistä voidaan hidastaa

✗ MYYYTTI



Olen liian vanha aloittamaan lihasvoimaharjoittelun



Minun ei pitäisi liikkua; saatan kaatua



Painot vahingoittavat niveliäni



On liian myöhäistä tehdä muutosta

VAI

✓ FAKTA

Ikääntyvien on tärkeää harjoittaa lihasvoimaa, ja voimatasot kehittyvät harjoittelun myötä.

Lihasten vahvistaminen parantaa tasapainoa ja auttaa vähentämään kaatumisriskiä

Painot voivat vahvistaa nivelten ympärillä olevia lihaksia. Tämä voi auttaa ehkäisemään nivelvammoja ja parantamaan nivelten yleistä terveyttä.

Ei ole koskaan liian myöhäistä! Voimaharjoittelu hyödyttää kaiken ikäisiä!

Miten fysioterapia voi auttaa?

Fysioterapia voi auttaa sinua olemaan mahdollisimman aktiivinen – ihmisillä, jotka ovat aktiivisempia arjessa, on 41% pienempi riski menettää itsenäinen toimintakyky kehon heikkenemisen vuoksi.

Fysioterapeutti voi laatia harjoitusohjelman ja ohjeistaa, kuinka harjoittelun kuormitusta kannattaa kehityksen myötä kasvattaa. Tämä auttaa ehkäisemään lihasvoiman laskua ja tekee sinusta vahvemman, parantaen samalla aerobista kuntoa ja keuhkojen kapasiteettia. Fysioterapeutti voi auttaa sinua:

- liikkumaan paremmin
- kehittämään **tasapainoa ja voimaa**
- etsimään **aerobisia harjoittelumuotoja**, joista pidät, ja suositella oikean pituisia harjoituksia
- palaamaan **aktiiviteetteihin**, joista sinä nautit
- hoitamaan mitä tahansa akuuttia tai kroonista kipua
- hallitsemaan **pelkoja**, joita sinulla saattaa olla liikuntaa kohtaan



Ihmiset saavat hyötyä voimaharjoittelusta kaiken ikäisinä. Keskustele fysioterapeutin kanssa, miten toteuttaa voimaharjoittelua turvallisesti.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. syyskuuta

www.world.physio/wptday