



**World  
PT Day  
2025**



## GESUNDES ALTERN UND GEBRECHLICHKEIT

### Was ist Gebrechlichkeit?

Jeder kann aufgrund von Inaktivität, Krankheit, Trauma oder anhaltenden Schmerzen von Gebrechlichkeit betroffen sein, allerdings ist sie im höheren Alter häufiger der Fall.

Bei etwa zwölf Prozent der Menschen über 50 Jahren wird weltweit Gebrechlichkeit diagnostiziert, und etwa 46 Prozent gelten als leicht gebrechlich, wobei die Prävalenz der Gebrechlichkeit weltweit unterschiedlich ist.

### Symptome der Gebrechlichkeit

- Erschöpfungsgefühl
- Schwächegefühl
- langsames Bewegen
- Probleme mit dem Gleichgewicht
- unfreiwilliger Gewichtsverlust

Gebrechlichkeit ist kein unvermeidlicher Teil des Alterns – es handelt sich um einen Zustand, der sich verbessern oder verschlechtern kann.



## MYTHEN



Ich bin zu alt, um Gewichte zu heben oder Krafttraining anzufangen



Ich sollte keinen Sport treiben; ich könnte stürzen



Gewichte werden meine Gelenke schädigen



Es ist zu spät, etwas zu ändern

VS



## FAKTEN

Ältere Erwachsene reagieren ähnlich wie jüngere Menschen auf Bewegung und Krafttraining

Die Stärkung Ihrer Muskeln verbessert das Gleichgewicht und trägt dazu bei, das Sturzrisiko zu verringern

Gewichte können die Muskeln um die Gelenke (herum) stärken. Dies kann dazu beitragen, Gelenkverletzungen zu vermeiden und die allgemeine Gesundheit der Gelenke zu verbessern

Es ist nie zu spät! Die Vorteile des Krafttrainings können in jedem Alter auftreten!

### Wie kann Physiotherapie helfen?

Physiotherapie kann Ihnen helfen, so aktiv wie möglich zu sein - Menschen, die aktiver sind, haben ein bis zu 41 Prozent geringeres Risiko, gebrechlich zu werden.

Ein Physiotherapeut/eine Physiotherapeutin kann ein Übungsprogramm für Sie entwickeln und Ihnen zeigen, wie Sie den Widerstand und die Intensität schrittweise erhöhen können, um Gebrechlichkeit zu verhindern und zu behandeln. Dies wird dazu beitragen, den Verlust von Kraft und Muskeln zu verhindern und Sie fitter zu machen, indem Sie Ihre Ausdauer und Lungenkapazität steigern. Ein Physiotherapeut/eine Physiotherapeutin kann Ihnen helfen:

- Sich besser zu bewegen und Ihre Mobilität zu verbessern
- Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft zu verbessern
- Einen Ausdauersport zu finden, die Ihnen Spaß macht, und Ihnen zu empfehlen, wie lange Sie diesen ausüben sollten
- Zu den Aktivitäten zurückzukehren, die Sie gerne ausüben
- Akute und chronische Schmerzen zu bewältigen
- Jegliche Ängste vor sportlichen Aktivitäten abzubauen

Ein Physiotherapeut/eine Physiotherapeutin arbeitet auch mit anderen Mitgliedern des Gesundheitswesens zusammen wie Arzt\*innen, Ergotherapeut\*innen, Ernährungsberater\*innen, um die richtigen Dienstleistungen und Behandlungen für Sie zu finden.



**Menschen jeden Alters können von Krafttraining profitieren.  
Sprechen Sie mit einem Physiotherapeuten/einer Physiotherapeutin  
darüber, wie Sie sicher trainieren können.**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 September**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)