



**World
PT Day
2025**



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO E FRAGILITÀ

Cos'è la fragilità?

Chiunque può sperimentare fragilità dovuta ad inattività, malattia, traumi, o dolore persistente, anche se è più frequente fra le persone anziane.

Circa il 12% delle persone nel mondo di età pari o superiore ai 50 anni riceve diagnosi di fragilità, mentre circa il 46% è considerato in una condizione di pre-fragilità. Tuttavia la prevalenza di fragilità varia a seconda delle diverse aree geografiche.

Sintomi di fragilità

- sentirsi **esausti**
- sentirsi **deboli**
- muoversi **lentamente**
- avere problemi di **equilibrio**
- **perdere peso** senza volerlo

La fragilità non è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento - è una condizione a lungo termine che può migliorare o peggiorare.

✘ CREDENZE



Sono troppo anziani per iniziare a sollevare pesi



Non dovrei fare esercizio: potrei cadere



Sollevare pesi danneggia le mie articolazioni



E' troppo tardi per fare la differenza

VS



✓ REALTÀ

Gli anziani rispondono in modo simile ai giovani all'esercizio e all'allenamento della forza

Il rinforzo muscolare migliora l'equilibrio e riduce il rischio di cadute

Sollevare pesi può rinforzare i muscoli intorno alle articolazioni. Questo aiuta a prevenire lesioni articolari e migliora la salute delle articolazioni

Non è mai troppo tardi! I benefici del rinforzo muscolare ci sono a qualsiasi età!

Come può aiutarti la fisioterapia?

La fisioterapia può aiutarti a mantenerti il più possibile attivo - le persone più attive hanno fino al 41% in meno di probabilità di sviluppare fragilità.

Un fisioterapista può elaborare un programma di esercizio per te e mostrarti come aumentare gradualmente la resistenza e l'intensità per prevenire e trattare la fragilità. Questo aiuterà a prevenire la perdita di forza e di massa muscolare (sarcopenia) e a migliorare la forma fisica aumentando la capacità aerobica e polmonare. Un fisioterapista può aiutarti a:

- **muoverti meglio** e migliorare la tua mobilità
- migliorare il **tuo equilibrio e la tua forza**
- trovare un'attività **aerobica** che ti piaccia e consigliarti per quanto tempo praticarla
- tornare a svolgere le **attività che ti piacciono**
- **gestire** qualsiasi **dolore** acuto e cronico
- **affrontare eventuali paure** legate all'esercizio fisico

Il fisioterapista lavorerà anche in collaborazione con altri membri dell'equipe sanitaria, come medici, terapisti occupazionali, nutrizionisti e consulenti, per individuare i servizi e i trattamenti più adatti a te



Le persone traggono beneficio dagli esercizi di rinforzo muscolare a qualsiasi età. Parla con un fisioterapista per sapere come allenare la tua forza in sicurezza.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday