World PT Day 2025

UZEE WENYE AFYA BORA NA UDHAIFU

Udhaifu ni nini?

Mtu yeyote anaweza kupata udhaifu kutokana na kutofanya kazi, ugonjwa, kiwewe, au maumivu ya kudumu, hata hivyo ni kawaida zaidi katika uzee.

Takriban 12% ya watu duniani kote wenye umri wa miaka 50 na zaidi hugunduliwa kuwa na udhaifu na karibu 46% kuwa dhaifu, hata hivyo kuenea kwa udhaifu hutofautiana duniani kote.

Dalili za udhaifu

- Kujihisi **kuchoka**
- Kuhisi **kuishiwa nguvu**
- Kujongea **polepole**
- Kupata shida kwenye **kujibalansi**
- **Kupunguza uzito** bila kujaribu

Udhaifu sio sehemu ya kuepukika ya kuzeeka - ni hali ya muda mrefu ambayo inaweza kufanywa kuwa bora au mbaya zaidi.

DHANA POTOFU / DHIDI YA / UKWELI

DHANA POTOFU	UKWELI
Mimi ni mzee sana kuanza kunyanyua uzito	Watu wazima huonyesha mwitikio sawa na vijana wanapofanya mazoezi na mafunzo ya nguvu
Sipaswi kufanya mazoezi; naweza kuanguka	Kuimarisha misuli yako huboresha usawa wa mwili na husaidia kupunguza hatari ya kuanguka
Kunyanyua uzito kutaharibu viungo vyangu	Kunyanyua uzito kunaweza kuimarisha misuli inayozunguka viungo, na hivyo kusaidia kuzuia majeraha ya viungo na kuboresha afya ya
Kumechelewa sana kufanya mabadiliko	Haijawahi kuchelewa! Faida za mazoezi ya nguvu zinaweza kupatikana katika umri wowote!

Fiziotherapia inawezaje kusaidia?

Fiziotherapia inaweza kukusaidia kuwa hai iwezekanavyo - watu walio hai zaidi wana uwezekano mdogo wa kuwa na udhaifu hadi 41%.

Mtaalamu wa tibamaungo anaweza kukutengenezea programu ya mazoezi na kukuonyesha jinsi ya kuongeza upinzani na nguvu hatua kwa hatua ili kuzuia na kutibu udhaifu. Hii itasaidia kuzuia kupoteza nguvu na misuli na kukufanya uwe fiti kwa kuongeza uwezo wako wa aerobic na mapafu. Mtaalamu wa fiziotherapia anaweza kukusaidia:

- **Kujongea vyema** na kuboresha uhamaji wako
- Kuboresha **balansi yako na nguvu**
- Tafuta **mazoezi ya aerobics** unayofurahia na pendekeza urefu wa muda unaopaswa kufanya
- Rudi kwenye **shughuli unazofurahia** kufanya
- **Kudhibiti maumivu** yoyote ya papo hapo na sugu
- **Kushughulikia hofu** yoyote ambayo unaweza kuwa nayo kuhusu kufanya mazoezl

Mtaalamu wa tibamaungo pia atafanya kazi na washiriki wengine wa timu yako ya afya, kama vile madaktari, watibabu wa kazini, wataalamu wa lishe na washauri, ili kupata huduma na matibabu yanayokufaa.

Watu hupokea faida kutokana na mafunzo ya nguvu katika umri wote.
Ongea na mtaalamu wa fiziotherapia kuhusu jinsi ya kuimarisha mazoezi kwa usalama.

World Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday