



World
PT Day
2025

SAĞLIKLI YAŞLANMA VE KIRILGANLIK

Kırılğanlık nedir?

Hareketsizlik, hastalık, travma veya sürekli ağrı nedeniyle herkes kırılğanlık yaşayabilir; ancak ileri yaşlarda daha yaygındır.

Dünya genelinde 50 yaş ve üzeri insanların yaklaşık %12'sine kırılğanlık ve yaklaşık %46'sına kırılğanlık öncesi tanısı konur; ancak kırılğanlığın yaygınlığı dünya genelinde değişiklik göstermektedir.

Kırılğanlığın belirtileri

- bitkin hissetmek
- güçsüz hissetmek
- yavaş hareket etmek
- denge sorunu yaşamak
- istemsiz kilo kaybı

Kırılğanlık yaşlanmanın kaçınılmaz bir parçası değildir – daha iyi veya daha kötü hale getirilebilen uzun vadeli bir durumdur.

YANLIŞ BİLİNEMLER



Ağırlık kaldırmaya başlamak için çok yaşıyım



Egzersiz yapmamalıyım; düşebilirim



Ağırlıklar eklemlerime zarar verir



Fark yaratmak için çok geç

VE



DOĞRULAR

Yaşlı yetişkinler egzersiz ve kuvvet antrenmanlarına genç bireylerle benzer şekilde yanıt veriyor

Kaslarınızı kuvvetlendirmek dengeyi geliştirir ve düşme riskini azaltmaya yardımcı olur

Ağırlıklar eklem çevresindeki kasları kuvvetlendirebilir. Bu, eklem yaralanmalarını önlemeye yardımcı olabilir ve genel eklem sağlığını iyileştirir

Asla çok geç değildir! Kuvvet antrenmanının faydaları her yaşta ortaya çıkabilir!

Fizyoterapi nasıl yardımcı olabilir?

Fizyoterapi mümkün olduğunca aktif olmanıza yardımcı olabilir – daha aktif olan kişilerde kırılğanlık görülme olasılığı %41'e kadar daha düşüktür.

Fizyoterapist sizin için bir egzersiz programı geliştirebilir ve kırılğanlığı önlemek ve tedavi etmek için direnci ve yoğunluğu kademeli olarak nasıl artıracağınızı gösterebilir. Bu, kuvvet ve kas kaybını (sarkopeni) önlemeye yardımcı olacak ve aerobik ve akciğer kapasitenizi artırarak sizi daha zinde hale getirecektir. Fizyoterapistler size şu konularda yardımcı olabilir:

- daha iyi hareket etmek ve hareket kabiliyetinizi geliştirmek
- dengenizi ve kuvvetinizi geliştirmek
- Keyif alacağınız bir aerobik egzersiz bulmak ve bunu ne kadar süreyle yapmanız gerektiğini önermek

- keyif aldığınız aktivitelere geri dönmek
- herhangi bir akut ve kronik ağrıları yönetmek
- egzersiz yapmakla ilgili korkularınızı gidermek

Fizyoterapist ayrıca sizin için doğru hizmetleri ve tedaviyi bulmak için tıp doktorları, iş-uğraşı terapistleri, diyetisyenler ve danışmanlar gibi sağlık ekibinizin diğer üyeleriyle birlikte çalışacaktır.



İnsanlar her yaşta kuvvet antrenmanından fayda görürler. Kuvvet antrenmanını güvenli bir şekilde nasıl yapacağınız konusunda bir fizyoterapistle görüşün!



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday