



World
PT Day
2025



النشاط البدني من أجل الشيخوخة الصحية

ممارسة بعض النشاطات البدنية أفضل من عدم الممارسة إطلاقاً

ابدأ بمستوى نشاط بسيط، وزد من شدته ومدته تدريجياً مع مرور الوقت.

ينبغي لكبار السن أن يكونوا نشطين بدنياً قدر استطاعتهم.

يجب تعديل شدة الجهد البدني بما يتناسب مع مستوى اللياقة البدنية ومدى الحركة الخاص بك.

قلل من الجلوس!

الجلوس لفترات طويلة يؤثر سلباً على صحتك، لذلك يُنصح بتقسيم وتقليل فترات الجلوس والتحرك بشكل مستمر.

النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بـ:

أمراض القلب والأوعية الدموية

السكري من النوع الثاني

ضعف صحة العظام (هشاشة العظام)

ارتفاع ضغط الدم

السقوط والإصابات المرتبطة به

التدهور المعرفي والادراكي (مثل فقدان الذاكرة والخرف)

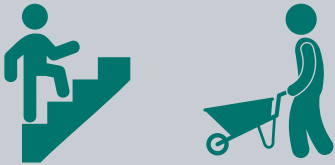
بعض أنواع السرطان

كما أنه يُحسن من الصحة العامة، بما في ذلك الصحة النفسية، ويساعدك على الحركة بشكل أفضل والنوم بشكل أفضل.

ما هو مقدار النشاط البدني والتمارين التي ينبغي القيام بها؟

قلل من وقت الجلوس واستبدله بأي نوع من النشاط البدني:

- قف وتحرك أثناء فواصل الإعلانات التلفزيونية
- قف أو امش أثناء المكالمات الهاتفية
- استخدم الدرج قدر الإمكان
- مارس هوايات نشطة مثل البستنة
- شارك في أنشطة مجتمعية مثل دروس الرقص أو مجموعات المشي
- شارك في اللعب النشط مع أحفادك إن وُجدوا
- قم بأداء معظم أنواع الأعمال المنزلية



75-150

دقيقة

من النشاط البدني الهوائي مرتفع الشدة خلال الأسبوع



أو

150-300

دقيقة

من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة خلال الأسبوع



بالإضافة إلى

ثلاثة أيام

على الأقل أسبوعياً مارس نشاطاً بدنياً متنوعاً يركز على التوازن والقوة - سيساعدك ذلك على تحقيق أهدافك من النشاط البدني بشكل علم.

سيساعدك أخصائي العلاج الطبيعي على تصميم برنامج تمارين يناسب احتياجاتك الفردية. انضم إلى الدروس الجماعية التي تركز على التوازن وتمارين الاستطالة مثل اليوغا، والتاي تشي، والبيلاتس.

يومين في الأسبوع على الأقل تحتوي على تمارين تقوية العضلات التي تشمل جميع مجموعات العضلات في الجسم



يمكن لأخصائيي العلاج الطبيعي، بصفتهم خبراء في الحركة والتمارين، أن يقدموا لك المشورة اللازمة للبقاء نشطاً وأنت تتقدم في العمر



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

أيلول 8

www.world.physio/wptday