



World
PT Day
2025



ZDRAVO STARENJE I SLABOST

Što je slabost?

Bilo tko može iskusiti slabost zbog neaktivnosti, bolesti, traume ili stalne boli, međutim ona je češća kod starijih.

Oko 12% osoba ukupno starosti 50 godina i više ima dijagnozu slabosti, a oko 46% ima dijagnozu prije pojave slabosti, međutim, prevalenca slabosti varira u svijetu.

Simptomi slabosti

- Osjećaj **iscrpljenosti**
- Osjećaj **slabosti**
- Usporeno **kretanje**
- Postojanje problema s **ravnotežom**
- **Gubitak težine** bez namjere

Slabost nije neizbježni dio starenja - to je dugoročno stanje koje se može poboljšati ili pogoršati.

MIT



Prestar sam da počnem dizati tegove



Ne bih trebao vježbati; mogao bih pasti



Opterećenje će oštetiti moje zglobove



Kasno je da pravim razliku

VS

ČINJENICA

Stariji odrasli reagiraju na vježbe i trening snage slično kao i mlađi pojedinci

Jačanje mišića poboljšava ravnotežu i pomaže smanjiti rizik od padova

Opterećenje može ojačati mišiće oko zglobova. Ovo može pomoći spriječiti ozljede zglobova i poboljšati ukupno zdravlje zglobova

Nikad nije kasno! Koristi od treninga snage mogu se dobiti u bilo kojoj starosnoj dobi!

Kako fizioterapija može pomoći?

Fizioterapija vam može pomoći da budete onoliko aktivni koliko je moguće - osobe koje su aktivnije vjerovatnost je 41% da će imati manje šanse da imaju slabost.

Fizioterapeut može napraviti program vježbi za vas i pokazati vam kako postupno povećavati otpor i intenzitet kako bi spriječili slabost. Ovo će pomoći da spriječite gubitak snage i mišića (sarkopenija) i učiniti da imate bolju kondiciju povećavajući vaš aerobni i plućni kapacitet.

Fizioterapeut vam može pomoći da:

- Se **bolje krećete** i poboljšate pokretljivost
- Popravite **ravnotežu i snagu**
- Nadete neku **aerobnu vježbu** u kojoj uživate i preporučiti koliko dugo vremenski biste trebali to raditi
- Vratite **aktivnostima koje uživate raditi**
- **Nosite se** s bilo kojom akutnom i kroničnom boli
- **Odgovoriti na sve strahove** koje imate zbog vježbanja

Fizioterapeut će raditi i sa drugom članovima zdravstvenog tima, kao što su liječnik, okupacioni terapeut, nutricionist i savjetnik kako bi pronašli pravu uslugu i tretman za vas.



Ljudi imaju koristi od treninga snage u svim starosnim dobima.
Razgovarajte s fizioterapeutom o tome kako da sigurno trenirate snagu.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septembar
www.world.physio/wptday