



**World
PT Day
2025**



સ્વસ્થ વૃદ્ધાવસ્થા અને નબળાઈ

નબળાઈ એટલે શું?

નબળાઈ એટલે શરીરની શક્તિ અને સહનશક્તિ ઓછું થવું - જેને લીધે નાની વસ્તુઓ પણ કઠિન લાગી શકે. એ કોઈની સાથે પણ થઈ શકે છે - સુસ્તી જિંદગી, લાંબી બીમારી, ઇજા કે સતત દુખાવાથી પણ મોટા ભાગે એ વૃદ્ધ વયે વધુ જોવા મળે છે

વિશ્વભરમાં ૫૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના આશરે ૧૨% લોકો ને નબળાઈ હોય છે અને લગભગ ૪૬% લોકોને પૂર્વ-નબળાઈ અવસ્થા હોય છે

નબળાઈના લક્ષણો શું છે?

- હંમેશા થાક લાગવો
- શરીરમાં શક્તિ ન હોવી
- ચાલવામાં ધીમી ગતિ
- સંતુલન બગડવું
- ભૂખ ન હોય છતાં વજન ઘટી જવું

નબળાઈએ વૃદ્ધાવસ્થાનો અટલ ભાગ નથી - તે સુધારી શકાય તેવું હાલત છે.

❌ દંતકથા



હું હવે ઘણો ઉંમરદાર છું, વજન ઉઠાવવાની કસરત ન કરી શકાય



કસરત કરું તો પડી જઈશ



વજન ઉઠાવવાથી સાંધા ખરાબ થઈ જશે



હવે મોડું થઈ ગયું, કોઈ ફેર પડતો નથી

VS

✅ હકીકત

વૃદ્ધો પણ યુવાન જેટલા જ સારી રીતે વધારવા તાલીમનો ફાયદો લઈ શકે છે

તાકાત વધારવાથી સંતુલન સુધરે છે અને પડવાની શક્યતા ઘટે છે

મસલ્સ મજબૂત થવાથી સાંધાની સુરક્ષા વધે છે

ક્યારેય મોડું નથી હોતું - દરેક ઉંમરે ફાયદો થાય છે!

ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરે છે?

શરીર એક્ટિવ હોય એટલે નબળાઈ થી બચી શકાય છે વિજ્ઞાન અનુસાર: વધારે સક્રિય વ્યક્તિને ને નબળાઈ થવાની શક્યતા ૪૧% ઓછી હોય છે)

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને શીખવશે. સરળ થી શરૂ કરીને ધીરે ધીરે તાકાત અને તીવ્રતા વધારવી

- સ્નાયુઓનું ઓછું થવું (sarcopenia) અટકાવવું
- ફેફસાં અને હૃદયની ક્ષમતા વધારવી

તેમજ, ફિઝિયોથેરાપીથી તમે:

વધુ સારી રીતે ઢલીચાલી કરી શકો સંતુલન અને સ્નાયુઓની તાકાત સુધારી શકો યોગી એક્સરસાઇઝ પસંદ કરી શકો પોતાનું મનપસંદ કાર્ ફરીથી શરૂ કરી શકો દીર્ઘકાલીન આકસ્મિક દુખાવાથી આરામ મેળવી શકો કસરત વિશેના ભય દૂર કરી શકો

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, ડૉક્ટર, ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ, ડાયેટિશિયન અને કાઉન્સેલરો સાથે મળીને યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ આપે છે.



આજે જ તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, સાથે સંપર્ક કરો - સક્રિય રહો, સ્વસ્થ રહો!



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday