



World  
PT Day  
2025



## EGÉSZSÉGES IDŐSÖDÉS ÉS A SÉRÜLÉKENYSÉG

### Mi az a sérülékenység?

Bárki tapasztalhat sérülékenységet inaktivitás, betegség, trauma vagy tartós fájdalom miatt, azonban ez inkább idősebb korban fordul elő.

Világszerte az 50 év felettiek körülbelül 12%-át sorolják a sérülékenyek csoportjába, és körülbelül 46%-át a sérülékenység előtti állapotba, azonban a sérülékenység gyakorisága világszerte eltérő.

### A sérülékenység tünetei

- kimerültség érzése
- gyengeség érzése
- lelassult mozgás
- egyensúlyzavar
- akaratlan súlyvesztés

A sérülékenység nem az öregedés elkerülhetetlen velejárója – hanem egy elhúzódó folyamat, amely javulhat vagy romolhat.

## ✗ TÉVHIT



Túl öreg vagyok ahhoz, hogy elkezdjek súlyozni



Nem kéne edzenem, mert eleshetek



A súlyok károsítják az ízületeimet



Már túl késő, hogy változást érjek el

VS

## ✓ TÉNY

Az idősebb felnőttek hasonlóan reagálnak a testmozgásra és az erősítő edzésre, mint a fiatalabbak.

Az izmok erősítése javítja az egyensúlyt és csökkenti az elesés kockázatát

A súlyok erősítik az ízületek körüli izmokat. Ez segíthet megelőzni az ízületi sérüléseket és javíthatja az ízületek általános egészségi állapotát

Soha nem késő! Az erőnléti edzés előnyei bármely életkorban jelentkezhetnek!

### Hogyan segíthet a fizioterápia?

A gyógytorna segíthet abban, hogy a lehető legaktívabb legyen – az aktívabb embereknél akár 41%-kal kisebb az esély a sérülékenység kialakulására.

A gyógytornász-fizioterapeuta személyre szabott edzésprogramot dolgozhat ki és megmutathatja, hogyan növelheti fokozatosan az ellenállást és az intenzitást a sérülékenység megelőzése és kezelése érdekében. Ezzel segít elkerülni az erő és az izomvesztést (szarkopénia), és javítja az állóképességet az aerob- és a tüdőkapacitás növelésével. A gyógytornász-fizioterapeuta segíthet:

- javítani a mozgásán és a mobilitásán
- fejleszteni az egyensúlyát és az erejét
- megtalálni az élményt nyújtó aerob edzést és meghatározni annak megfelelő időtartamát
- visszatérni az örömmel végzett testmozgáshoz
- kezelni az akut és krónikus fájdalmakat
- kezelni az edzéssel kapcsolatos esetleges félelmeit

A gyógytornász-fizioterapeuta együttműködik az egészségügyi csapat többi tagjával, például orvosokkal, ergoterapeutákkal, dietetikusokkal és pszichológusokkal is, hogy megtalálja a személyre szabott, legmegfelelőbb ellátást és kezelést.



Az erőnléti edzés minden korosztály számára előnyös. Forduljon gyógytornász-fizioterapeutához, hogy megismerje az erőnléti edzés biztonságos formáit.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
Szeptember 8.  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)