



**World
PT Day
2025**



ஆரோக்கியமான முதுமை மற்றும் பலவீனம்

உடல் பலவீனம் என்றால் என்ன?

உடல் பலவீனம் என்பது உடற்பயிற்சி இல்லாமை, நோய், காயம், அல்லது நாள்பட்ட வலி போன்ற காரணங்களால் ஏற்படலாம். இருப்பினும், இது வயதானவர்களிடையே அதிகமாக காணப்படுகிறது.

உலகம் முழுவதும் 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட மக்களில் சுமார் 12% பேர் உடல் பலவீனம் கொண்டவர்கள் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும், சுமார் 46% பேர் பலவீனத்திற்கு முன்னோடியான (pre-frail) நிலையில் உள்ளனர். எனினும், உலகளவில் இந்த அளவுகள் மாறுபடுகிறது.

உடல் பலவீனத்தின் அறிகுறிகள்

- எளிதில் சோர்வடைவது
- உடலுறுதி குறைவாக இருப்பது
- மெதுவாக நடமாடுவது
- சமநிலையில் தடுமாற்றம்
- காரணமில்லாமல் எடை குறைவது

வயதாவதால் உடல் பலவீனம் என்பது தவிர்க்க முடியாத நிலை அல்ல- இது ஒரு நீண்டகால நிலை; இதனை மேம்படுத்தவும், மோசமாக்கவும் முடியும்.

✗ கட்டுக்கதை



எனக்கு வயதாகி விட்டதால் எடை தூக்கும் பயிற்சி செய்ய முடியாது.



நான் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது; நான் தவறி கீழே விழக்கூடும்.



உடற்பயிற்சி எடைகள் என் மூட்டுகளை பாதிக்கும்.



ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வயது அதிகம் கடந்து விட்டது.

அல்லது



உண்மை

இளவயதினரைப் போலவே, வயதானவர்களும் உடற்பயிற்சி மற்றும் தசை வலுப்படுத்தும் பயிற்சியால் நல்ல மாற்றத்தை காண்பார்கள்.

உங்கள் தசைகளை வலுப்படுத்துவதால், உடல் சமநிலை மேம்படும் மற்றும் கீழே விழும் அபாயம் குறையும்.

உடற்பயிற்சி எடைகள், மூட்டுகளைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்தும். இது மூட்டுகளில் ஏற்படும் காயங்களைத் தடுப்பதோடு, ஒட்டுமொத்த மூட்டு ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்.

எதுவும் தாமதம் ஆகவில்லை! எந்த வயதிலும் உடல் வலிமை பயிற்சியால் நன்மைகள் கிடைக்கும்!

பிசியோதெரபி எப்படி உதவும்?

பிசியோதெரபி உங்களை முடிந்த அளவு சுறுசுறுப்பாக்க இயங்கக் கூடியவராக இருக்க உதவும் - சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு, உடல் பலவீனம் ஏற்படும் வாய்ப்பு 41% வரை குறைவாக இருக்கும்.

பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கான ஒரு தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உருவாக்கி, உங்கள் உடல் பலவீனத்தை தடுப்பதற்கும் மற்றும் குணப்படுத்துவதற்கும் அந்த பயிற்சியை எப்படி படிப்படியாக அதிகப்படுத்தலாம் என்று கற்றுத் தருவார். இது, உங்களுக்குத் தசை இழப்பு (சார்கோப்பீனியா) ஏற்படுவதை தடுத்தும், உங்கள் ஏரோபிக் திறன் மற்றும் நுரையீரல் செயல்திறனையும் மேம்படுத்த உதவும்.

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட வழிகளில் உதவ முடியும்:

- சுலபமாக நடமாடும் திறனை மேம்படுத்த
- உங்கள் உடல் சமநிலை மற்றும் தசை வலிமையை மேம்படுத்த
- நீங்கள் விரும்பும் ஏரோபிக் பயிற்சியை கண்டுபிடித்து, அதை எவ்வளவு நேரம் செய்ய வேண்டும் என்று பரிந்துரை செய்ய
- நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் மீண்டும் ஈடுபட உதவ
- திடீர் வலி மற்றும் நாள்பட்ட வலியை கையாள
- உடற்பயிற்சி தொடர்பான பயங்களை சரியாக புரிந்து கொள்ள

ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட், மற்ற சுகாதார குழு உறுப்பினர்களான மருத்துவர்கள், ஆக்குபேஷனல் தெரபிஸ்ட்கள், ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள், மற்றும் மனநல ஆலோசகர்களுடன் இணைந்து, உங்களுக்குத் தேவையான சரியான சிகிச்சை மற்றும் சேவைகளை தேர்வு செய்து வழங்குவார்.



எல்லா வயதிலும் தசை வலிமை பயிற்சியால் நன்மைகள் கிடைக்கும். பாதுகாப்பாக தசை வலிமை பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பதை அறிய ஒரு பிசியோதெரபிஸ்டுடன் பேசுங்கள்.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
8 செப்டம்பர்
www.world.physio/wptday