



World
PT Day
2025



ZDRAVÉ STÁRNUTÍ A STAŘECKÁ KŘEHKOST

Co je to stařecká křehkost?

Stařecká křehkost se může rozvinout u kohokoli – v důsledku nečinnosti, nemoci, úrazu nebo přetrvávající bolesti. Častěji se ale vyskytuje u lidí ve vyšším věku.

Celosvětově se stařecká křehkost vyskytuje přibližně u 12 % lidí starších 50 let. Dalších 46 % je považováno za ohrožené (tzv. pre-frail). Její četnost se však v různých částech světa liší.

Príznaky stařecké křehkosti

- pocit vyčerpání
- slabost
- zpomalené pohyby
- potíže s rovnováhou
- neúmyslný úbytek hmotnosti

Stařecká křehkost není nevyhnutelnou součástí stárnutí – jedná se o dlouhodobý stav, který je možné zlepšit, ale i zhoršit.

MÝTY



Jsem na posilování už příliš starý/á



Neměl/a bych cvičit, mohl/a bych upadnout



Závaží mi může poškodit klouby



Na změnu už je pozdě

VS



FAKTA

I starší lidé reagují na cvičení a silový trénink podobně jako mladší

Posilování svalů zlepšuje rovnováhu a snižuje riziko pádů.

Naopak – posilování může zpevnit svaly kolem kloubů, což klouby chrání a zlepšuje jejich zdraví.

Nikdy není pozdě! Silový trénink přináší prospěch v jakémkoli věku.

Jak vám může fyzioterapie pomoci?

Fyzioterapie vám může pomoci zůstat co nejaktivnější – aktivní lidé mají až o 41% nižší riziko rozvoje stařecké křehkosti.

Fyzioterapeut vám sestaví cvičební plán na míru a ukáže vám, jak postupně zvyšovat zátěž a intenzitu, aby bylo možné stařecké křehkosti předcházet nebo ji zlepšit. Takový přístup pomáhá předcházet úbytku svalové hmoty (sarkopenii), zlepšuje kondici a podporuje činnost srdce a plic.

Fyzioterapeut vám může pomoci:

- zlepšit pohyblivost a kvalitu pohybu
- posílit svaly a zlepšit rovnováhu
- najít vytrvalostní aktivitu, která vás baví, a doporučit vhodnou dobu trvání
- vrátit se k činnostem, které máte rádi
- zvládat akutní i chronickou bolest
- překonat obavy z pohybu nebo cvičení

Fyzioterapeut bude také spolupracovat s dalšími odborníky ve zdravotnickém týmu – například s lékaři, ergoterapeuty, nutričními terapeuty nebo psychoterapeuty – aby pro vás našel nejvhodnější péči a podporu.



Silový trénink je prospěšný v každém věku.
Poradte se s fyzioterapeutem, jak posilovat bezpečně a účinně.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. září

www.world.physio/wptday