



**World
PT Day
2025**



LAFYAYEN TSUFA DA RAUNIN JIKI

Menene Rauni?

Kowa zai iya fuskantar rauni saboda rashin motsa jiki, rashin lafiya, rauni, ko ciwon jiki mai tsanani – sai dai yana fi shafar tsofaffi.

A duniya, kimanin kashi 12% na mutanen da suka haura shekaru 50 suna da rauni, sai kuma kashi 46% suna cikin halin da ake kira "pre-frail" – wato gabanin rauni ya bayyana. Amma yawan rauni yana bambanta a duniya baki daya.

Alamomin Rauni

- Jin gajiya sosai
- Jin rauni ko rashin karfi
- Yin motsi a hankali
- Matsala da daidaituwa
- Rage nauyi ba tare da niyya ba

Rauni ba dole ba ne ga tsufa – cuta ce ta dogon lokaci da za a iya ragewa ko warkarwa.



KARYA



Ni tsoho ne, ba zan iya daga nauyi ba.



Ba zan motsa jiki ba, don zan iya faduwa.



Nauyi zai lalata gabban jikina.



Yanzu na makara in fara.

DA



GASKIYA

Tsofaffi suna amfana da horon karfi kamar matasa.

Karfafa tsoka na inganta daidaituwa da hana faduwa.

Nauyi na karfafa tsokoki da ke kewaye da gabbai, yana hana rauni da inganta lafiyar gabba.

Bai taba makara ba! Amfanin motsa jiki na karfi yana zuwa a kowane zamani.

Yadda Fisiyoterapi ke Taimaka?

Likitocin kashi (fisiyoterapi) za su taimake ka ka zama mai motsa jiki – wanda hakan na rage yuwuwar samun rauni har zuwa kashi 41%.

Za su iya: Tsara shirin motsa jiki da ke kara karfi da juriya a hankali, Hana raunuka na tsoka da rage sarcopenia (raunin tsoka da shekaru), Kara karfin zuciya da iskar jiki.

Hakanan za su taimake ka:

- **Motsa jiki da kyau** da inganta saukin motsi
- **Inganta daidaituwa da karfi**
- Nemo irin motsa jikin aerobic da kake so, da **shawara kan lokacin yin sa**
- Komawa ga **ayyukan da kake so**
- Sarrafa **ciwon jiki mai tsanani ko na dogon lokaci**
- Rage tsoro ko shakku game da motsa jiki

Masu fisiyoterapi za su yi aiki tare da: Likitoci, Masu aikin jiki (occupational therapists), Masu ilimin gina jiki (nutritionists), Masu ba da shawara (counsellors) — domin gano ingantattun hanyoyi da magani da suka dace da kai.



Mutane suna samun fa'ida daga horon karfi a kowane zamani.
Yi magana da fisiyoterapist don koyon yadda za ka yi motsa jiki lafiya.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 Satumba

www.world.physio/wptday