



World
PT Day
2025



HEILBRIGÐ ÖLDRUN OG HRUMLEIKI

Hvað er hrumleiki?

Allir geta upplifað hrumleika vegna kyrrsetu, sjúkdóma, áfalla eða langvarandi verkja en það er algengara hjá eldra fólki.

Um 12% einstaklinga á heimsvísu, 50 ára og eldri, greinast með hrumleika og um 46% eru talin vera á forstigi hrumleika (pre-frail). Algengi hrumleika getur þó verið misjafnt eftir löndum.

Einkenni hrumleika

- þreyta og orkuleysi
- vera **veikburða**
- **hægar** hreyfingar
- vandamál með **jafnvægi**
- **léttast** án þess að reyna það

Hrumleiki er ekki óumflýjanlegur hluti af því að eldast – hann er langtímaástand sem getur batnað eða versnað.



MÝTA



Ég er of fullorðinn til að byrja að lyfta lóðum



Ég ætti ekki að æfa því ég gæti dottið



Að lyfta lóðum mun skemma liðina



Það er of seint að hafa áhrif

VS



STAÐREYNDIR

Eldra fólk bregst á svipaðan hátt við þjálfun og styrktaræfingum eins og yngri einstaklingar

Styrktarþjálfun bætir jafnvægi og hjálpar til við að draga úr byltuhættu

Að lyfta lóðum getur styrkt vöðva umhverfis liði sem getur hjálpað til við að vernda og koma í veg fyrir einkenni frá liðum og bætt ástand liða

Það er aldrei of seint! Ávinningur af styrktarþjálfun getur komið fram á hvaða aldri sem er!

Hvernig getur sjúkrarþjálfun hjálpað?

Sjúkrarþjálfun getur hjálpað þér að vera eins virkur og mögulegt er – þeir sem eru virkari eru allt að 41% líklegri til að forðast það að verða hrumir.

Sjúkrarþjálfari getur útbúið æfingaáætlun fyrir þig og kennt þér hvernig á að auka smám saman mótstöðu og ákefð til að koma í veg fyrir og meðhöndla hrumleika. Þetta hjálpar til við að koma í veg fyrir styrktartap og vöðvarýrnun (sarkopeníu) og gerir þig hraustari með því að auka þol og lungnastarfsemi. Sjúkrarþjálfari getur hjálpað þér að:

- hreyfa þig **betur** og bæta hreyfigetu
- bæta **jafnvægi og styrk**
- finna **þolæfingar** sem þér líkar við og mæla með hversu lengi þú ættir að stunda þær
- komast aftur í þær **athafnir sem þér finnst gaman** að gera
- **stjórna** bráðum og langvinnum **verkjum**
- **yfirvinna ótta** við hreyfingu

Sjúkrarþjálfari vinnur að því að finna rétta þjónustu og meðferð fyrir þig í samstarfi við aðrar heilbrigðisstéttir svo sem lækna, iðjuþjálfara, næringarfræðinga og sálfræðinga.



Fólk á öllum aldri nýtur ávinnings af styrktarþjálfun. Talaðu við sjúkrarþjálfara um hvernig þú getur stundað styrktarþjálfun á öruggan hátt.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday