



World
PT Day
2025



ZDRAVO STARANJE IN KRAHKOST

Kaj je krhkost?

Vsakdo lahko doživi krhkost zaradi nedejavnosti, bolezni, travme ali vztrajne bolečine, vendar je pogostejša v višji starosti.

Krhkost je diagnosticirana pri približno 12% ljudi po vsem svetu, starih 50 let in več, pri približno 46% pa predkrhkost, vendar se razširjenost krhkosti po svetu razlikuje.

Simptomi krhkosti

- občutek **izčrpanosti**
- občutek **šibkosti**
- **počasno** gibanje
- težave z **ravnotežjem**
- **izguba telesne mase** brez truda

Krhkost ni neizogiben del staranja – gre za dolgoročno stanje, ki ga je mogoče izboljšati ali poslabšati.

✗ MIT



Prestar sem, da bi pričel z dvigovanjem uteži



Ne bi smel telovaditi; lahko bi padel



Uteži bodo poškodovale moje sklepe



Prepozno je, da bi kaj spremenili

VS

✓ DEJSTVO

Starejši odrasli se na vadbo in krepitev mišic odzivajo podobno kot mlajši

Krepitev mišic izboljša ravnotežje in pomaga zmanjšati tveganje padcev

Uteži lahko okrepijo mišice okoli sklepov. To lahko pomaga preprečiti poškodbe sklepov in izboljša splošno zdravje sklepov

Nikoli ni prepozno! Prednosti krepitev mišic se lahko pojavijo v katerikoli starosti!

Kako vam lahko pomaga fizioterapija?

Fizioterapija vam lahko pomaga tako, da ste čim bolj telesno dejavni – ljudje, ki so bolj telesno dejavni, imajo do 41% manjšo verjetnost za krhkost

Fizioterapevt vam lahko pripravi program vadbe, kako postopoma povečevati upor in zahtevnost vadbe, da boste lahko preprečili in zdravili krhkost. To vam bo pomagalo preprečiti izgubo mišične jakosti in mišične mase (sarkopenijo) ter izboljšalo telesno pripravljenost, s povečanjem aerobne in pljučne sposobnosti. Fizioterapevt vam lahko pomaga:

- **gibati se bolje** in izboljšati vašo premičnost
- izboljšati **ravnotežje in mišično jakost**
- poiskati **aerobno vadbo**, ki vam je všeč, in priporočiti, koliko časa bi jo morali izvajati
- **vrniti se k dejavnostim, ki jih radi počnete**
- **obvladovati** morebitne akutne in kronične bolečine
- **odpraviti morebitne strahove** glede vadbe

Fizioterapevt bo sodeloval tudi z drugimi člani vašega zdravstvenega tima, kot so zdravniki, delovni terapevti, dietetiki in drugi, da bi našli prave storitve in zdravljenje za vas.



Ljudje imajo koristi od krepitev mišic v vseh starostih.
O varni krepitevi mišic se posvetujte s fizioterapevtom.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. september
www.world.physio/wptday