



**World
PT Day
2025**

निरोगी वृद्धत्व आणि अशक्तपणा

अशक्तपणा म्हणजे काय?

अशक्तपणा हा कोणालाही होऊ शकतो, विशेषतः जेव्हा व्यक्ती दीर्घकाळ निष्क्रिय राहते, तीला एखादा आजार, अपघात झालेला असतो किंवा सतत वेदनांचा त्रास होत असतो. तथापि, तो वृद्धांमध्ये अधिक प्रमाणात दिसून येतो.

जगभरात सुमारे ५० वर्षांवरील १२% लोकांमध्ये अशक्तपणा निदान केला जातो, तर सुमारे ४६% लोक 'पूर्व-अशक्त' अवस्थेत असतात. तथापि, अशक्तपणाचे प्रमाण वेगवेगळ्या देशांमध्ये आणि भागांमध्ये भिन्न असते.

अशक्तपणाची लक्षणे:

- सतत थकवा जाणवणे
- शरीरात कमजोरी वाटणे
- हळूहळू हालचाल करणे
- तोल राखण्यात अडचण येणे
- प्रयत्न न करता वजन कमी होणे

अशक्तपणा हे वृद्धत्वाचे अपरिहार्य लक्षण नाही – तो एक दीर्घकालीन स्थिती आहे, जी योग्य काळजी घेतल्यास सुधारता किंवा दुर्लक्ष केल्यास बिघडता येते.

✗ गैरसमज



मी खूप वृद्ध झालो आहे, आता वजन उचलणे सुरू करू शकत नाही.



मला व्यायाम करायला नको, पडू शकतो.



वजन उचलल्यामुळे माझ्या सांध्यांना नुकसान होईल.



बदल करण्यासाठी खूप उशीर झाला आहे.

विरुद्ध



तथ्य

वयोवृद्ध व्यक्ती व्यायाम आणि ताकद वाढविणाऱ्या प्रशिक्षणाला तरुण लोकांप्रमाणेच चांगल्या प्रकारे प्रतिसाद देतात.

स्नायू मजबूत केल्याने संतुलन सुधारते आणि पडण्याचा धोका कमी होतो.

वजन उचलल्यामुळे सांध्यांच्या भोवती असलेले स्नायू मजबूत होतात. यामुळे सांध्यांची इजा होण्यापासून प्रतिबंध होतो आणि सांध्यांचे एकूण आरोग्य सुधारते.

कधीही उशीर नसतो! ताकद वाढविणाऱ्या व्यायामाचे फायदे कोणत्याही वयात होऊ शकतात!

फिजिओथेरेपी कशी मदत करू शकते?

फिजिओथेरेपी तुम्हाला शक्य तितक्या सक्रिय राहण्यास मदत करू शकते – जास्त सक्रिय असलेल्या लोकांमध्ये अशक्तपणाचा धोका ४१% पर्यंत कमी होतो.

फिजिओथेरेपिस्ट तुमच्यासाठी एक व्यायाम कार्यक्रम तयार करू शकतो आणि अशक्तपणा टाळण्यासाठी व उपचारासाठी प्रतिकारशक्ती आणि व्यायामाची तीव्रता हळूहळू वाढवण्याचा मार्ग दाखवू शकतो. यामुळे स्नायूंची ताकद कमी होण्यापासून प्रतिबंध होतो तसेच तुमची श्वसनक्षमता आणि सहनशक्ती वाढून तुम्ही अधिक तंदुरुस्त होता.

फिजिओथेरेपिस्ट तुम्हाला मदत करू शकतो:

- चांगल्या प्रकारे हालचाल करण्यासाठी आणि तुमची गतिशीलता सुधारण्यासाठी
- तुमचा तोल आणि ताकद वाढवण्यासाठी
- तुम्हाला आवडणारा एरोबिक व्यायाम शोधून त्यासाठी योग्य वेळेचा सल्ला देण्यासाठी
- तुम्हाला आवडणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये पुन्हा सहभागी होण्यासाठी
- कोणत्याही तीव्र किंवा दीर्घकालीन वेदना व्यवस्थापित करण्यासाठी
- व्यायामाबाबत असलेल्या भीतीवर मात करण्यासाठी

फिजिओथेरेपिस्ट तुमच्या आरोग्य टीममधील इतर सदस्यांबरोबरही काम करतो, जसे की वैद्यकीय डॉक्टर, व्यावसायिक थेरेपिस्ट, आहारतज्ञ आणि समुपदेशक, जेणेकरून तुम्हाला योग्य सेवा आणि उपचार मिळू शकतील.



ताकद वाढविणाऱ्या व्यायामाचे फायदे प्रत्येक वयोगटातील लोकांना होतात. सुरक्षितपणे व्यायाम कसा करायचा हे जाणून घेण्यासाठी फिजिओथेरेपिस्टचा सल्ला घ्या.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay
८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday