



World
PT Day
2025



الشيخوخة الصحية والوهن

ما هو الوهن؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالوهن نتيجة قلة النشاط البدني، أو المرض، أو التعرض لإصابة، أو بسبب الألم المزمن. ومع ذلك، فإن الوهن أكثر شيوعًا مع التقدم في العمر. يقدر أن حوالي 12% من الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا يُصنفون على أنهم مصابون بالوهن، بينما يُعتبر نحو 46% في مرحلة ما قبل الوهن، إلا أن نسبة الانتشار تختلف باختلاف المناطق حول العالم.

أعراض الوهن

- الشعور بالإرهاق المستمر
- الشعور بالضعف العام
- الحركة البطيئة
- صعوبة في التوازن
- فقدان الوزن غير المبرر

الوهن ليس نتيجة حتمية للشيخوخة - بل هو حالة مزمنة يمكن تحسينها أو تدهورها.

خرافة ❌

أنا كبير جدًا في السن لممارسة تمارين رفع الأوزان

لا يجب أن أمارس التمارين لأنني قد أسقط

(الأوزان ستضر مفاصلي

فات الأوان لإحداث فرق

حقيقة ✅

يستجيب كبار السن للتمارين وتقوية العضلات كما يفعل الأصغر سنًا

تقوية العضلات تحسّن التوازن وتقلل من خطر السقوط

تمارين المقاومة بالأوزان تقوي العضلات المحيطة بالمفاصل، مما يساعد على الوقاية من الإصابات وتحسين صحة المفاصل

لم يفت الأوان أبدًا! يمكن أن تظهر فوائد تقوية العضلات في أي عمر

مقابل

كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعدك؟

يمكن للعلاج الطبيعي أن يساعدك في الحفاظ على النشاط البدني قدر الإمكان - فالأشخاص الأكثر نشاطًا بدنيًا هم أقل عرضة للإصابة بالوهن بنسبة تصل إلى 41%.

يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي أن يصمم لك برنامج تمارين مناسب، ويعلمك كيفية زيادة المقاومة والشدة تدريجيًا للوقاية من الوهن وعلاجه. سيساعدك ذلك على الوقاية من فقدان القوة والكتلة العضلية (ساركوبينيا) وتحسين اللياقة البدنية عن طريق زيادة القدرة الهوائية والتنفسية. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك على:

- تحسين حركتك وتنقلات
- تحسين توازنك وتنقلاتك
- اختيار تمرين هوائي تستمتع به وتحديد المدة المناسبة لممارسته

- العودة إلى ممارسة الأنشطة التي تحبها
- التعامل مع الألم الحاد والمزمن
- التغلب على مخاوفك المتعلقة بممارسة الرياضة

يعمل أخصائي العلاج الطبيعي بالتعاون مع أعضاء الفريق الصحي الآخرين، مثل الأطباء، وأخصائيي العلاج الوظيفي، وأخصائيي التغذية، والأخصائيين النفسيين، وذلك لتقديم الرعاية الشاملة والخطة العلاجية الأنسب لك.



الناس يستفيدون من تمارين القوة في جميع الأعمار.
تحدث مع أخصائي العلاج الطبيعي حول كيفية ممارسة تمارين المقاومة بأمان.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 ايلول

www.world.physio/wptday