



World  
PT Day  
2025



## 健康的老龄化与虚弱的关系

### 什么是虚弱？

任何人都可能由于缺乏活动、疾病、创伤或持续疼痛而感到虚弱，而且在老年人中更为常见。

全球 50 岁及以上的人群中约有 12% 被诊断出患有虚弱，约 46% 被诊断为虚弱前期，但世界各地的虚弱患病率各不相同。

### 虚弱的症状

- 感到疲惫
- 感觉衰弱
- 移动缓慢
- 平衡困难
- 无缘无故地体重减轻

虚弱并不是衰老不可避免的一部分——它是一种长期状况，可以变得更好或更糟。

## ✘ 误解



我太老了，不能进行举重运动



我不应该做运动；我可能会跌倒



举重会损坏我的关节



现在做出改变为时已晚

与

## ✔ 事实

老年人对运动和力量训练的反应与年轻人相似

加强肌肉可以改善平衡，并有助于降低跌倒的风险

举重可以增强关节周围的肌肉，这有助于防止关节受伤，并改善整体关节健康

永远不会太晚！力量训练的好处可以出现在任何年龄！

### 物理治疗如何提供帮助？

物理治疗可以帮助您尽可能地活跃——更活跃的人患虚弱的可能性降低多达 41%。

物理治疗师可以为您制定运动锻炼计划，并指导您如何逐渐增加阻力和强度以预防和治疗虚弱。这将有助于防止力量和肌肉损失（肌肉减少症），并通过增加有氧和肺活量使您更健康。物理治疗师可以帮助您：

- 更好地活动并提高您的活动能力
- 提高你的平衡力和力量
- 找到你喜欢的有氧运动，并推荐你应该做的时间长度
- 做回你喜欢做的活动
- 处理任何急性和慢性疼痛
- 去除您对运动锻炼的任何恐惧

物理治疗师还会与您的健康团队的其他成员合作，例如医生、职业治疗师、营养师和咨询师，为您找到合适的服务和治疗。



我们在所有年龄段都能从力量训练中受益。  
咨询物理治疗师如何安全地进行力量训练。



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday