



**World
PT Day
2025**



הזדקנות בריאה ושביריות (FRAILTY)

מהי שביריות?

מצב שנגרם כתוצאה מחוסר פעילות גופנית, מחלה, טראומה או כאב כרוני, ונפוץ בגיל מבוגר.

כ-12% מהאנשים בעולם מעל גיל 50 מאובחנים כסובלים משביריות, וכ-46% נחשבים במצב של טרום שביריות (pre-frail). שיעור השביריות משתנה ממדינה למדינה.

תסמיני שביריות:

- תחושת עייפות קבועה
- תחושת חולשה
- תנועה איטית
- בעיות בשיווי משקל
- ירידה במשקל לא מתוכננת

שביריות אינה חלק בלתי נמנע מהזדקנות – מדובר במצב מתמשך שיכול להשתפר או להחמיר.

עובדות

אף פעם לא מאוחר! היתרונות של אימון כוח ניכרים בכל גיל!

אימונים עם משקל מחזקים את השרירים סביב המפרק ותורמים להגנה ושיפור בריאות המפרקים

חיזוק השרירים משפר את שיווי המשקל ומפחית את הסיכון לנפילות

מבוגרים מגיבים טוב לאימון כוח, ולהרמת משקולות בדומה לצעירים

מול

מיתוסים

מאוחר מדי להשפיע על הגוף שלי

אימוני כוח עם משקולות יפגעו במפרקים שלי

אסור לי להתאמן כי אולי אפול

אני מבוגר מדי בשביל להרים משקולות

איך פיזיותרפיה יכולה לעזור?

פיזיותרפיה יכולה לעזור לכם להישאר פעילים ככל האפשר – אנשים פעילים נמצאים בסיכון נמוך ב-41% לפתח שביריות.

בפיזיותרפיה בונים תוכנית אימונים אישית, עוזרים לכם להגביר בהדרגה את העומס והעצימות, במטרה למנוע ולטפל בשביריות. כך תוכלו למנוע אובדן כוח ושריר (סרקופניה) ולשפר את הכושר הגופני.

בפיזיותרפיה נוכל לסייע לכם:

- לחזור בהדרגה לעסוק בפעילויות שבעבר הסבו לכם הנאה
- לטפל בכאבים חריפים וכרוניים
- להתמודד עם פחדים שקשורים בפעילות גופנית

- לשפר את התנועה והניידות
- לשפר את שיווי המשקל וכוח השרירים
- לחשוב יחד על פעילות אירובית מהנה עבורכם ולהתאים את משך הזמן והקצב אישית

בפיזיותרפיה אנו עובדים עם אנשי מקצוע נוספים – רופאים, מרפאים, בעיסוק, תזונאים וכו' – כדי להתאים לך את השירות והטיפול הטוב ביותר.



אנשים בכל גיל יכולים להפיק תועלת מאימוני כוח. התייעצו עם פיזיותרפיסט. ית כיצד לבצע אימוני כוח בצורה בטוחה.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday