



**World
PT Day
2025**



स्वस्थ बुढ्यौली/बढ्दोउमेर र कमजोरी/दुर्बलता

कमजोरी/दुर्बलता भनेको के हो ?

जो कोहीले पनि निष्क्रियता, रोग, आघात अथवा निरन्तर दुखाइको कारण कमजोरी/दुर्बलता अनुभव गर्न सक्दछन्, यद्यपि यो बुढो उमेरमा धेरै सामान्य हुन्छ ।

विश्वव्यापी रुपमा लगभग ५० वर्ष र माथि उमेरका १२ प्रतिशत व्यक्तिहरुमा कमजोरी/दुर्बलता पहिचान भएको छ र लगभग ४६ प्रतिशतमा पूर्व कमजोरी/दुर्बलता पाइएको छ, यद्यपि कमजोरी/दुर्बलताको व्यापकता संसारभर फरक फरक हुन्छ ।

कमजोरी/दुर्बलताको लक्षणहरु

- थकान महसुस गर्ने
- कमजोरी महसुस गर्ने
- विस्तारै वरपर हिँड्ने
- सन्तुलनमा समस्या हुने
- प्रयास नगरी तौल घट्ने

कमजोरी/दुर्बलता बढ्दो उमेरको अपरिहार्य हिस्सा होइन, यो एक लामो समय रहने अवस्था हो जसलाई राम्रो वा खराब बनाउन सकिन्छ ।



भ्रम



म तौलहरु उठाउन सुरु गर्न धेरै बुढो छु ।



मैले व्यायम गर्नु हुँदैन; म लड्न सक्छु ।



तौलहरुले मेरो जोर्नीहरु बिगार्नेछन् ।



अब फरक पार्न धेरै ढिला भइसक्यो ।

VS



तथ्य

व्यायम र शक्ति प्रशिक्षणमा वृद्ध वयष्कहरुले युवा व्यक्तिहरुले जस्तै प्रतिक्रिया दिन्छन् ।

मासंपेशी बलियो बनाउनाले सन्तुलन सुधार हुन्छ र लड्ने जोखिम कम हुन्छ ।

तौलहरुले जोर्नीहरुको वरिपरि भएको मासंपेशीहरु बलियो पार्न सक्छन् । यसले जोर्नीमा हुने चोटपटक रोक्न मद्दत गर्न सक्दछ र समग्र जोर्नीको स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्दछ ।

कहिल्यै ढिला हुँदैन ! शक्ति प्रशिक्षणको फाइदाहरु जुनसुकै उमेरमा हुन सक्छ ।

फिजियोथेरापीले कसरी मद्दत गर्न सक्दछ ?

फिजियोथेरापीले तपाईंलाई जति सक्दो सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्दछ –जो मानिसहरु बढी सक्रिय छन् उनीहरुलाई कमजोरी/दुर्बलता हुने सम्भावना ४१ प्रतिशत सम्म कम हुन्छ ।

फिजियोथेरापिष्टले तपाईंको लागि व्यायामको कार्यक्रम बनाउन सक्छन् र कमजोरी/दुर्बलता रोक्न र उपचार गर्न कसरी व्यायामको क्रमबद्ध रुपमा प्रतिरोध र तिव्रता बढाउने भनेर देखाउँछन् । यसले शक्ति र मासंपेशीको हास (साकोपेनिया) रोक्न मद्दत गर्नेछ तथा एरोबिक र फोक्सोको क्षमता बढाएर तपाईंलाई तन्दुरुस्त बनाउन मद्दत गर्ने छ ।

फिजियोथेरापिष्टले निम्न कुराहरुमा मद्दत गर्न सक्छन्

- राम्रोसँग चल्न र गतिशिलता सुधार गर्न
- सन्तुलन र शक्ति सुधार गर्न
- तपाईंलाई मन पर्ने एरोबिक व्यायाम पत्ता लगाउन र कति अवधि गरिरहने भनेर सिफारिस गर्न
- आफूलाई काम गर्न मन पर्ने गतिविधिहरुमा फर्कन
- कुनै ताजा र दीर्घकालीन दुखाइ व्यवस्थापन गर्न
- व्यायम बारे हुन सक्ने कुनै डरहरुको व्यवस्थापन गर्न

फिजियोथेरापिष्टले तपाईंलाई उचित सेवा र उपचार पत्ता लगाउन स्वास्थ्य टोलीको अन्य सदस्यहरु जस्तै मेडिकल चिकित्सक, अकुपेथ्रल थेरापिष्ट, पोषण विशेषज्ञ र परामर्शकर्तासँग पनि सहकार्य गर्ने छन् ।



फिजियोथेरापिष्टले तपाईंलाई उचित सेवा र उपचार पत्ता लगाउन स्वास्थ्य टोलीको अन्य सदस्यहरु जस्तै मेडिकल चिकित्सक, अकुपेथ्रल थेरापिष्ट, पोषण विशेषज्ञ र परामर्शकर्तासँग पनि सहकार्य गर्ने छन् ।



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday