



World
PT Day
2025



LÃO HÓA KHỎE MẠNH VÀ SUY YẾU

Suy yếu là gì?

Bất cứ ai cũng có thể trải qua suy yếu từ việc không vận động, bệnh tật, chấn thương hoặc cơn đau dai dẳng, tuy nhiên nó sẽ phổ biến hơn khi lớn tuổi hơn.

Khoảng 12% dân số toàn cầu từ 50 tuổi trở lên được chẩn đoán bị suy yếu và khoảng 46% bị tiền suy yếu, tuy nhiên tỷ lệ hiện mắc suy yếu khác nhau trên thế giới.

Các triệu chứng của suy yếu

- cảm giác **kiệt sức**
- cảm giác **yếu**
- di chuyển xung quanh trở nên **chậm**
- có vấn đề về **thăng bằng**
- **sụt cân** không cố ý

Suy yếu là một phần tất yếu của quá trình lão hóa – nó là một tình trạng lâu dài có thể trở nên tốt hơn hoặc xấu hơn.

❌ HIỂU LẦM



Tôi quá lớn tuổi để bắt đầu tập tỵ



Tôi không nên tập luyện;
Tôi có thể té ngã



Tập tỵ sẽ gây hại cho các khớp của tôi



Đã quá muộn để tạo sự thay đổi

VÀ

✅ SỰ THẬT

Người lớn tuổi đáp ứng với việc tập luyện và các bài tập sức mạnh tương tự như người trẻ

Tập sức mạnh cơ giúp cải thiện thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã

Tập tỵ sẽ làm mạnh cơ xung quanh khớp. Điều này giúp ngăn ngừa các chấn thương khớp và cải thiện sức khỏe chung của khớp

Chưa bao giờ là quá muộn! Việc tập luyện sức mạnh mang lại lợi ích ở mọi độ tuổi!

Vật lý trị liệu có thể giúp như thế nào?

Vật lý trị liệu có thể giúp bạn duy trì hoạt động nhiều nhất có thể – người có mức hoạt động thể chất nhiều hơn giảm đến 41% nguy cơ bị suy yếu.

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể phát triển một chương trình tập luyện cho bạn và hướng dẫn bạn cách tăng dần mức độ kháng và cường độ để ngăn ngừa và điều trị suy yếu. Điều này sẽ giúp ngăn ngừa mất sức mạnh và cơ (sarcopenia) và giúp bạn khỏe mạnh hơn bằng cách tăng khả năng tập luyện hiếu khí và dung tích phổi.

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu có thể giúp bạn:

- di chuyển **tốt hơn** và cải thiện vận động của bạn
- cải thiện **thăng bằng và sức mạnh**
- đưa ra các **bài tập hiếu khí** mà bạn thích và khuyến nghị bạn thời lượng tập luyện hợp lý
- quay trở lại các **hoạt động mà bạn thích**
- **quản lý cơn đau** cấp tính và mạn tính
- **giải quyết nỗi lo âu** mà bạn có thể gặp phải khi tập luyện

Một nhà chuyên môn Vật lý trị liệu cũng có thể làm việc với các thành viên khác trong nhóm chăm sóc sức khỏe, chẳng hạn như bác sĩ y khoa, chuyên viên hoạt động trị liệu, chuyên gia dinh dưỡng, tư vấn tâm lý để đưa ra dịch vụ và hướng điều trị phù hợp nhất cho bạn.



Mọi người ở mọi lứa tuổi đều nhận được lợi ích từ việc tập luyện sức mạnh.
Tham vấn với nhà chuyên môn Vật lý trị liệu về cách tập luyện sức mạnh một cách an toàn.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday