



World
PT Day
2025



PLEQËRIA E SHËNDETSHME DHE DOBËSIMI FIZIK

Çfarë është dobësimi fizik?

Kushdo mund të përjetojë dobësim fizik si pasojë e mungesës së aktivitetit, sëmundjes, traumës apo dhimbjes së vazhdueshme, megjithatë është më i zakonshëm në moshë të shtyrë.

Rreth 12% e njerëzve mbi moshën 50 vjeç në nivel global janë diagnostikuar me dobësim fizik dhe rreth 46% si para-dobësim, por shpeshtësia e tyre ndryshon në vende të ndryshme të botës.

Simptomat e dobësimit fizik

- ndjesi lodhjeje të vazhdueshme
- ndjesi dobësie
- lëvizje të ngadalta
- vështirësi në ruajtjen e ekuilibrit
- humbje peshe pa përpjekje

Dobësimi fizik nuk është pjesë e pashmangshme e plakjes – është një gjendje afatgjatë që mund të përmirësohet ose përkeqësohet



MITI



Jam shumë i/e moshuar për të filluar ngritjen e peshave



Nuk duhet të ushtroj, mund të rrëzohem



Peshat dëmtojnë nyjat



Është shumë vonë për të bërë ndryshime

APO E



VËRTETA

Të rriturit e moshuar reagojnë në mënyrë të ngjashme me të rinjtë ndaj ushtrimeve dhe forcimit

Forcimi i muskujve përmirëson ekuilibrin dhe ndihmon në reduktimin e rrezikut të rrëzimeve

Peshat forcojnë muskujt përreth nyjave dhe ndihmojnë në parandalimin e dëmtimeve dhe përmirësimin e shëndetit të tyre

Asnjëherë nuk është vonë! Përfitimet nga ushtrimet e forcës ndodhin në çdo moshë!

Si mund të ndihmojë fizioterapia?

Fizioterapia mund t'ju ndihmojë të jeni sa më aktivë që të jetë e mundur – njerëzit aktivë kanë deri në 41% më pak gjasa të zhvillojnë dobësim.

Fizioterapisti mund të hartojë një program ushtrimesh për ju, dhe t'ju tregojë si të rritni gradualisht rezistencën dhe intensitetin për të parandaluar dhe trajtuar dobësimin fizik. Kjo do t'ju ndihmojë të parandaloni humbjen e forcës dhe masës muskulore (sarkopenia) dhe t'ju mbajë në formë duke rritur kapacitetin tuaj aerobik dhe të mushkërive. Një fizioterapist mund t'ju ndihmojë:

- të përmirësoni lëvizshmërinë tuaj
- të përmirësoni ekuilibrin dhe forcën
- të gjeni një **aktivitet aerobik** që ju pëlqen dhe të përcaktoni kohëzgjatjen e duhur
- të riktheheni në **aktivitetet që i keni dashur** më parë
- të **menaxhoni dhimbjet** akute apo kronike
- të **përballemi me frikën** që mund të keni nga ushtrimet

Fizioterapistët punojnë gjithashtu me pjesëtarët e tjerë të ekipit tuaj shëndetësor, si mjekët, terapistët okupacionalë, nutricionistët dhe këshilltarët – për të gjetur trajtimin dhe shërbimet më të përshtatshme për ju.



Ushtrimet e forcës sjellin përfitime në çdo moshë. Flisni me një fizioterapist për të mësuar si të ushtroni në mënyrë të sigurt.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Shtator

www.world.physio/wptday